Зоряна Ивченко

ДЕРЕВЕНСКАЯ КУХНЯ

ПРОСТЫЕ И ВКУСНЫЕ БЛЮДА В СКОВОРОДЕ И ГОРШОЧКЕ

Клуб Семейного Досуга

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Приготовьте на плите или в духовке необыкновенно ароматные, вкусные и полезные блюда в сковороде, сотейнике, горшочке или казанке, тушеные или запеченные. Эта книга предложит вам множество подробных пошаговых рецептов блюд из сезонных овощей, свежих и сушеных грибов, домашнего сыра, рыбы и мяса птицы, свинины, телятины и баранины, с добавлением ароматных трав и пряностей, а также домашней выпечки с фруктами и шоколадом.

- Зоряна Ивченко
  -
  - От автора
  - Шурпа
  - Щи с грибами
  - Харчо
  - Овощной крем-суп
  - Фасолевый суп с черносливом
  - Телячье рагу, запеченное в тесте
  - Щи с фасолью
  - Бозбаш
  - Фасолевый суп со сметаной
  - Суп с квашеной капустой
  - Крем-суп из корня петрушки
  - Перловый суп с говяжьими фрикадельками
  - Солянка с капустой и грибами
  - Чаудер с копченой рыбой
  - Жареные домашние колбаски с яблоками
  - Тушеная зеленая фасоль с помидорами
  - Тушеная фасоль по-итальянски
  - Голубцы из красной капусты
  - Домашний сыр в томатном соусе
  - Курица в вине
  - Долма с бараниной
  - Жареная зеленая фасоль с фаршем
  - Карри с картофелем и капустой
  - «Деревенский» завтрак
  - Кукурузная каша с фрикадельками
  - Страта с мангольдом, беконом и сыром
  - Макароны с печенкой
  - Фриттата с баклажаном
  - Куриная грудка с грибами

- ○ Курица с крутонами и оливками
- ○ Колбаски чоризо с овощами
- ○ Колканнон
- ○ Сельдерей, тушенный с белыми грибами
- ○ Тушеный картофель с луком конфи
- ○ Куриные голени с перцем
- ○ Яичница с овощами по-турецки
- ○ Рыбные тефтели в томатном соусе
- ○ Рыба на овощной подушке
- ○ Курица, тушенная с яблоками
- ○ Нут, тушенный с овощами
- ○ Фриттата с цукини и козьим сыром
- ○ Жареные грибы с беконом и чесноком
- ○ Тушеная телятина со шпинатом
- ○ Макароны с тунцом и горошком
- ○ Жареная куриная печенка с картофелем
- ○ Тушеная свинина с вишней
- ○ Кефта из баранины с помидорами
- ○ Тушеная рыба с брокколи и грибами
- ○ Ребрышки с картофелем
- ○ Рататуй
- ○ Куриная грудка, тушенная с фасолью
- ○ Кальмары с овощами
- ○ Венский шницель
- ○ Голубцы из савойской капусты
- ○ Тушеный нут с фасолью по-ливански
- ○ Фаршированные кабачки
- ○ Перлотто с горошком
- ○ Плов
- ○ Тортилья
- ○ Курица с рисом по-гречески
- ○ Пикатта из телятины
- ○ Перловая каша с грибами и колбасками
- ○ Капустное рагу со свининой
- ○ Теплый салат с горошком и грудинкой
- ○ Арабские лепешки на сковороде
- ○ Омлет с зеленью в духовке
- ○ Ризотто с курицей
- ○ Картофельная фокачча
- ○ Цыпленок табака
- ○ Куриная грудка с лимоном и тимьяном
- ○ Хаш из говядины
- ○ Фриттата с летними овощами
- ○ Пряный гратен из кабачка с травами

- ○ Грибы, запеченные с яйцами
- ○ Пряная куриная поджарка
- ○ Бефстроганов
- ○ Курица с пастой под апельсиновым соусом
- ○ Филе миньон с горчичным соусом
- ○ Клафути с ананасом
- ○ Кукурузный хлеб с черникой
- ○ Клафути с вишней
- ○ Брауни
- ○ Коблер с абрикосами и черникой
- ○ Крамбл со сливами и малиной
- ○ Датч бэби с клюквенным соусом
- ○ Яблочный крамбл с курагой
- ○ Запеканка из овсянки с черникой и бананами
- ○ Перевернутый яблочно-клюквенный пирог
- ○ Яблочный пандауди
- ○ Яблочная карамельная страта

Зоряна Ивченко
Деревенская кухня. Простые и вкусные блюда в сковороде и горшочке

© Ивченко З., текст и фотографии, 2017
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2017

От автора

Обычная сковорода или сотейник с толстым дном – посуда практически универсальная! Хочешь – жарь мясо, а хочешь – пеки пироги. В небольших порционных чугунных сковородочках очень удобно готовить и подавать закуски и десерты, а в сотейнике получается отменное рагу или густой суп. В этой книге вы найдете рецепты на все случаи жизни: тут и сытные завтраки, и горячие обеды, и блюда для торжественного ужина; а также много вкуснейших сочных десертов с ягодами и фруктами!

Шурпа

- *Ребра телячьи – 800 г*
- *Нут – 200 г*
- *Морковь – 2 шт.*
- *Картофель – 4 шт.*
- *Помидор (можно консервированный) – 1 шт.*
- *Перец красный острый – 1 шт.*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Специи для шурпы – 1 ст. л.*
- *Соль по вкусу*

1. Нут промыть и замочить на ночь в холодной воде. Нут и промытые телячьи ребра положить в кастрюлю, залить 4 л холодной воды и довести до кипения. Снять пену, убавить огонь до минимума и варить 1,5 часа (до мягкости мяса и бобов).

2. Очистить лук и разрезать вдоль на 6 частей. Морковь

очистить, нарезать крупными продольными кусками. Положить в суп с целым стручком красного перца и варить 10 минут. Картофель очистить и нарезать длинными толстыми ломтиками. Добавить в суп вместе с пряностями и целым помидором и варить 10–15 минут до готовности картофеля. Посолить по вкусу и подавать.

Щи с грибами

- *Капуста квашеная – 800 г*
- *Грибы сушеные – 50 г*
- *Петрушка (корень) – 150 г*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Томатная паста – 2 ст. л.*
- *Лист лавровый – 1 шт.*
- *Масло растительное – 3 ст. л.*
- *Перец черный горошком – 5 шт.*
- *Соль по вкусу*

1. Сушеные грибы залить небольшим количеством холодной воды на 10 минут. Тщательно промыть, положить в огнеупорный горшок, влить 3 л воды и оставить на 3 часа. Отваривать грибы в той же воде 30 минут.

2. Квашеную капусту выложить в глубокий сотейник с 1 ст. л. растительного масла, тушить 10 минут, переложить в горшок к

грибам. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Нагреть в том же сотейнике, где тушилась капуста, еще 1 ст. л. масла и обжарить овощи до румяности. Добавить томатную пасту и еще слегка обжарить. Переложить овощи в горшок с грибами и капустой, добавить лавровый лист и перец горошком, довести до кипения и готовить 15–20 минут на слабом огне. Дать настояться пару часов и подавать со свежей зеленью.

Харчо

- *Говядина – 800 г*
- *Орехи грецкие – 150 г*
- *Соус ткемали – 200 г*
- *Хмели-сунели – 15 г*
- *Рис – 150 г*
- *Лук репчатый – 400 г*
- *Чеснок – 20 г*
- *Мука – 20 г*
- *Масло растительное – 30 мл*
- *Соль по вкусу*
- *Зелень по вкусу*

1. Мясо вымыть, залить 3 л холодной воды и довести до кипения. Снять с бульона пену, уменьшить огонь и варить 1,5 часа. Вынуть мясо и отложить. Репчатый лук очистить и нарезать перьями. В ступке растолочь чеснок и грецкие орехи. Чтобы чеснок пустил больше сока, следует добавить немного соли; а чтобы суп стал острее, можно растолочь также кусочек перца чили.

2. В большой сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук на среднем огне до мягкости и золотистого цвета. Присыпать лук мукой и еще немного обжарить. В кастрюлю с кипящим бульоном всыпать промытый рис и жареный лук. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимального и варить 15 минут. В ступку к толченым орехам всыпать хмели-сунели и перемешать. Добавить в суп соус ткемали, смесь из толченых

орехов и чеснока и посолить по вкусу. Проварить 5 минут на слабом огне.

3. Вареное мясо нарезать небольшими кусками и положить в суп. В готовый суп добавить по вкусу свежую, свежемороженную или сушеную зелень (например, засоленную кинзу и немного сушеного сельдерея). Украсить при подаче свежей зеленью петрушки.

Овощной крем-суп

- *Брокколи – 400 г*
- *Фасоль белая (консервированная или отварная) – 400 г*
- *Морковь – 200 г*
- *Лук репчатый – 200 г*
- *Сельдерей (стебель) – 100 г*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Розмарин – 2 ч. л.*
- *Бульон овощной – 1,5 л*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

В сотейнике нагреть оливковое масло. Поджарить мелко нарубленные лук и чеснок. Добавить листики розмарина, нарезанные морковь и стебли сельдерея и готовить на слабом

огне до мягкости овощей. Влить бульон, добавить консервированную или отваренную до готовности белую фасоль и варить под крышкой 10 минут после закипания. Брокколи нарезать некрупно и добавить в суп. Варить 5 минут, пюрировать суп блендером, оставив немного целых кусочков овощей и фасоли, посолить и поперчить по вкусу. Подавать со сметаной (по желанию).

Фасолевый суп с черносливом

- *Фасоль белая консервированная – 200 г*
- *Грудинка копченая – 150 г*
- *Фасоль красная консервированная – 100 г*
- *Сметана – 150 г*
- *Чернослив – 150 г*
- *Шалфей – 30 г*
- *Картофель – 300 г*
- *Лук репчатый – 150 г*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Обжарить грудинку с луком до мягкости и румяности. Картофель нарезать кубиками. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды и положить картофель и белую фасоль. Варить 15 минут. Пюрировать суп блендером, оставив немного целых кусочков картофеля и фасоли.

2. Добавить в кастрюлю поджаренные лук и грудинку, красную фасоль, сметану и чернослив. Прогреть до кипения,

посолить и поперчить по вкусу и снять с огня. Подавать суп со свежими листиками шалфея.

Телячье рагу, запеченное в тесте

- *Вырезка телячья – 500 г*
- *Картофель – 2шт.*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Тыква (мякоть) – 20 г*
- *Слоеное тесто – 200 г*
- *Бульон говяжий – 200 мл*
- *Горчица – 1 ч. л.*
- *Масло сливочное – 10 г*
- *Масло оливковое – 1 ст. л.*
- *Яичный желток – 1 шт.*
- *Розмарин свежий – 1 веточка*
- *Зеленый лук – 1 небольшой пучок*
- *Мука – 1 ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Мясо нарезать небольшими кубиками, лук – мелкими кубиками, все остальные овощи – средними кубиками. Зеленый лук нашинковать.

2. В сковороде нагреть оливковое и сливочное масло. Положить веточку розмарина и мясо и обжаривать до золотистого цвета. Добавить кубики моркови и обжаривать еще 5 минут. Присыпать мукой и перемешать. Положить картофель, влить горячий бульон, добавить горчицу, посолить и поперчить, тушить 10 минут. Добавить тыкву и тушить еще 10 минут (овощи должны стать почти готовыми). Снять с огня и добавить рубленый зеленый лук.

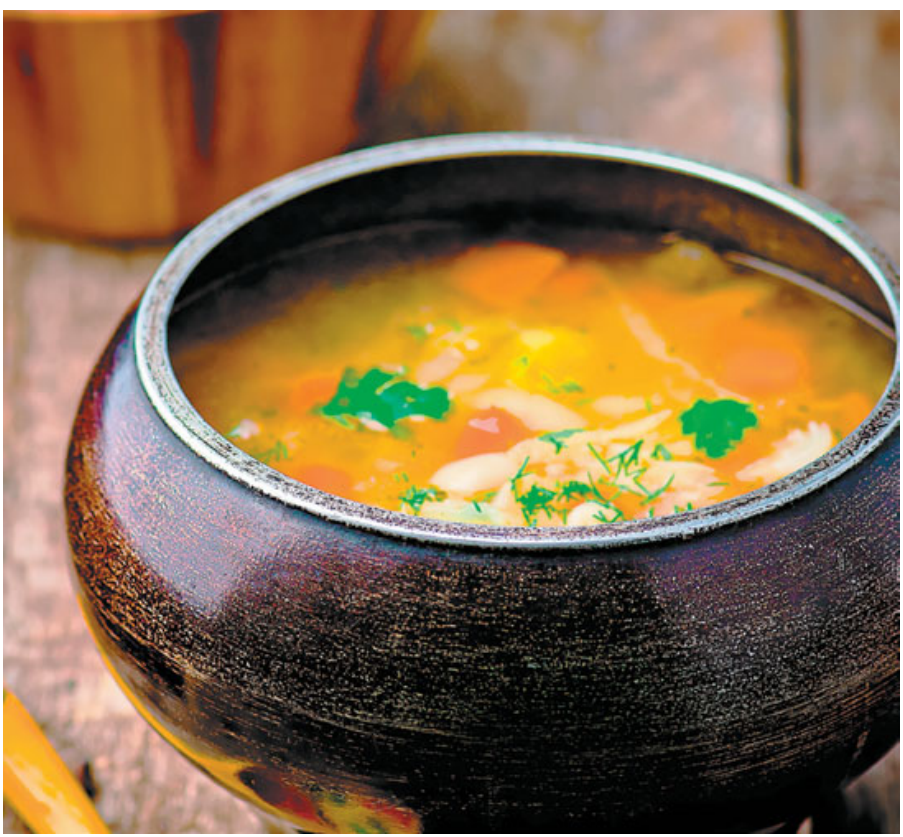
3. Заранее разморозить слоеное тесто. Духовку нагреть до 190 °С. Телячье рагу переложить в небольшие порционные сковороды и накрыть тестом по размеру сковороды. В центре теста прорезать небольшое круглое отверстие. Из обрезков теста можно вырезать украшения и прикрепить сверху. Смазать поверхность теста желтком.

4. Выпекать в духовке 30 минут. Остудить в течение 15 минут

и подавать к столу.

Щи с фасолью

- *Бульон из индейки или курицы – 4 л*
- *Фасоль белая – 200 г*
- *Картофель – 300 г*
- *Капуста белокочанная – 500 г*
- *Тыква – 200 г*
- *Морковь – 200 г*
- *Лук репчатый – 100 г*
- *Лист лавровый – 2 шт.*
- *Перец душистый – 2 шт.*
- *Сушеная зелень петрушки – 1 ч. л.*
- *Сушеный сельдерей – 1 ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*



1. Фасоль замочить на ночь. Довести до кипения индюшиный или куриный бульон, добавить фасоль и варить 45 минут на слабом огне. Репчатый лук и морковь нарезать мелкими

кубиками, картофель – кубиками крупнее, переложить в бульон. Капусту тонко нашинковать, тыкву нарезать кубиками такого же размера, как картофель. Положить овощи в бульон, добавить лавровый лист и душистый перец, сушеный сельдерей и петрушку. Довести щи до кипения, убавить огонь до минимального и варить 30 минут.

2. Посолить и поперчить по вкусу, подавать с зеленью и сметаной.

Бозбаш

- *Баранина (мякоть с жиром) – 700 г*
- *Картофель – 500 г*
- *Рис (желательно длиннозерный) – 100 г*
- *Нут – 150 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Сушеная мята – 1 ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Лимон*
- *Кизил или алыча – 100 г*
- *Шафран (по желанию)*
- *Свежая мята для подачи*

1. Нут промыть и замочить на ночь в большом количестве воды. Можно замочить в мультиварке и в ней же потом варить. Разбухший нут залить свежей водой, чтобы она покрывала бобы, и отварить на слабом огне (1–1,5 часа) до готовности.

2. Рис промыть и залить холодной водой на 1 час.

3. Баранину нарезать кусочками вместе с жиром. Лук нарезать и пропустить через мясорубку вместе с мясом. Рис откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Добавить рис к фаршу. Сушеную мяту растереть между ладонями и подмешать к фаршу вместе с солью и перцем. Тщательно вымесить фарш, несколько раз отбить его о разделочную доску. Убрать миску с фаршем в холодильник на 30 минут.

4. В пятилитровую кастрюлю налить 3,5 л кипятка, посолить. Из охлажденного фарша сформовать 8 больших тефтелек и опустить их в кипящую при минимальном огне воду. Вода не должна бурно кипеть, чтобы тефтели не развалились. Образовавшуюся на супе пену аккуратно снять. Через 15 минут добавить в суп картофель, очищенный и разрезанный на 4 части. Варить еще 10 минут.

5. Добавить отваренный нут, кизил или алычу, щепотку шафрана (по желанию), варить 5 минут и снять с огня. Посолить и поперчить по вкусу. При подаче можно заправить суп лимонным соком и посыпать свежей мятой.

Фасолевый суп со сметаной

- *Фасоль консервированная – 800 г*
- *Лук-порей – 300 г*
- *Сало – 50 г*
- *Тимьян – 2 веточки*
- *Оливковое масло – 1 ст. л.*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Бульон овощной – 800 мл*
- *Цедра лимона – 1 ч. л.*
- *Сметана – 100 г*
- *Лук зеленый – 30 г*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Чеснок мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло и обжарить чеснок и сухой или свежий тимьян (только листики) в течение нескольких секунд. У лука-порея отрезать зеленые листья. Белую часть нарезать колечками и хорошо промыть в дуршлаге, чтобы не осталось земли. Просушить

лук и добавить к чесноку. Тушить на слабом огне, помешивая, до мягкости лука.

2. Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить до румяности. Также можно использовать бекон. Вынуть на салфетку. Добавить в суп овощной бульон, лимонную цедру, консервированную белую фасоль (или предварительно отваренную свежую) и довести до кипения. Пюрировать погружным блендером, посолить и поперчить по вкусу. Подавать с ложкой сметаны, шкварками и зеленым луком.

Суп с квашеной капустой

- *Зеленый горошек – 500 г*
- *Капуста квашеная – 200 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Семга копченая – 150 г*
- *Сливки жирные – 100 мл*
- *Масло сливочное – 30 г*
- *Лук зеленый – 1 пучок*
- *Сок лимонный по вкусу*
- *Соль, молотый черный перец и сахар по вкусу*

1. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло и немного потушить лук. Добавить зеленый горошек, влить 1 л кипятка и довести до кипения. Убавить огонь и варить суп 15 минут. Пюрировать погружным блендером.

2. Капусту отжать от рассола и мелко нарезать, добавить в

суп вместе со сливками. Довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Снять с огня и приправить по вкусу солью, перцем, сахаром и лимонным соком. Суп лучше слегка недосолить, потому что подается он с довольно соленой рыбой.

3. При подаче положить в тарелку с супом ломтики копченой семги и посыпать рубленым зеленым луком. Суп хорошо сочетается с подрумяненной в духовке или тостере чиабаттой.

Крем-суп из корня петрушки

- *Корень петрушки – 800 г*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Картофель – 2–3 шт.*
- *Бульон овощной – 800 мл*
- *Сливки – 200 мл*
- *Красная рыба холодного копчения – 150 г*
- *Соль, молотый черный перец по вкусу*
- *Сливочное масло – 30 г*
- *Лимонный сок и мускатный орех по вкусу*
- *Зелень укропа для подачи*

1. Все овощи нарезать не очень крупно. В кастрюле с толстым дном растопить масло и слегка обжарить в нем овощи. Влить овощной бульон или кипяток, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой до мягкости овощей (около 20–25 минут). Пюрировать суп погружным блендером, влить сливки и прогреть до кипения. Приправить щепоткой мускатного ореха, а

также солью, перцем и лимонным соком по вкусу.

2. При подаче положить в тарелку с супом тонкий ломтик красной рыбы и посыпать листьями укропа.

Перловый суп с говяжьими фрикадельками

- *Крупа перловая – 250 г*
- *Фарш говяжий – 300 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Сельдерей (стебель) – 1 шт.*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Кинза – небольшой пучок*
- *Бульон говяжий – 1 л*
- *Масло сливочное – 20 г*
- *Оливковое масло – 20 мл*
- *Зира – 1/3 ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Мелко нарезать лук и чеснок, стебель сельдерея нарезать тонкими ломтиками. В кастрюле с толстым дном или в огнеупорном горшке растопить сливочное масло и потушить овощи до прозрачности. Всыпать промытую перловую крупу и обжаривать, помешивая, около 3 минут. Влить бульон или

кипяток, закрыть крышкой и варить 1 час. Готовый суп посолить и поперчить по вкусу.

2. Кинзу порубить. Смешать половину кинзы с говяжьим фаршем, солью, перцем и толченой зирой. Перемешать и сформовать фрикадельки размером с грецкий орех. В сковороде нагреть оливковое масло и обжарить фрикадельки до румяности по 5 минут с каждой стороны.

3. Подавать суп с фрикадельками и оставшейся кинзой.

Солянка с капустой и грибами

- *Капуста свежая – 700 г*
- *Капуста квашеная – 300 г*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Опята – 500 г*
- *Масло растительное – 3 ст. л.*
- *Лист лавровый – 2 шт.*
- *Тмин – ½ ч. л.*
- *Перец черный горошком – ½ ч. л.*
- *Бульон мясной – 300 мл*
- *Соль по вкусу*

1. Нарезать лук полукольцами, морковь – соломкой, свежую капусту тонко нашинковать. В сотейнике нагреть растительное масло и спассеровать лук с морковью до золотистого цвета и мягкости. Добавить лавровый лист, тмин, горошины перца и

посолить.

2. Влить мясной бульон или кипяток. Довести до кипения.

3. К бульону с овощами положить оба вида капусты, перемешать и готовить на слабом огне 1 час. Добавить очищенные и промытые грибы и тушить еще 40 минут.

Чаудер с копченой рыбой

- *Кукуруза консервированная – 300 г*
- *Картофель – 300 г*
- *Лук репчатый – 100 г*
- *Бекон – 60 г*
- *Треска копченая – 200 г*
- *Молоко – 1 л*
- *Сливки – 100 мл*
- *Мука – 1 ст. л.*
- *Масло сливочное – 10 г*
- *Соль, молотая паприка и молотый черный перец по вкусу*
- *Лук зеленый или зелень петрушки для подачи*

1. Бекон мелко нарезать и обжарить в сотейнике. Добавить сливочное масло и мелко нарезанный лук и поджарить его до мягкости. Посыпать мукой и жарить еще несколько секунд.

2. Картофель очистить и нарезать кубиками. Добавить

картофель, кукурузу и копченую треску без костей в сотейник. Влить молоко и 300 мл кипятка и варить на слабом огне. Влить сливки, посолить, поперчить, приправить паприкой и прогреть, не доводя до кипения. Подавать чаудер, посыпав измельченной зеленью петрушки или нарезанным зеленым луком.

Жареные домашние колбаски с яблоками

- *Колбаски для жарки – 600 г*
- *Яблоки красные– 800 г*
- *Лук красный сладкий – 2–3 шт.*
- *Сок яблочный – 100 мл*
- *Масло топленое или сливочное – 2 ст. л.*
- *Горчица дижонская – 1 ст. л.*
- *Свежий розмарин, тимьян или шалфей – 2–3 веточки*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Яблоки вымыть, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину с семенами. Лук очистить и нарезать дольками.

2. В большом глубоком сотейнике разогреть топленое масло и обжарить лук в течение 5 минут. Добавить яблоки, жарить еще 2 минуты. Влить яблочный сок, добавить горчицу и тушить до

мягкости яблок. Посолить, поперчить и посыпать пряной зеленью.

3. Отдельно обжарить колбаски до готовности. Подавать тушеные яблоки с колбасками.

Тушеная зеленая фасоль с помидорами

- *Фасоль стручковая – 700 г*
- *Помидоры – 4 шт.*
- *Чеснок – 10 зубчиков*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Горсть свежей душицы*
- *Вода – 150 мл*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Чеснок нарезать ломтиками. В большом сотейнике нагреть оливковое масло и обжарить чеснок до появления аромата. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать мякоть кусочками и добавить к чесноку вместе с водой. Довести до кипения и посолить.

2. Положить в сотейник фасоль, закрыть крышкой и тушить

на слабом огне около 10–15 минут до готовности фасоли. Поперчить по вкусу и посыпать листиками душицы. Подавать блюдо горячим или теплым.

Тушеная фасоль по-итальянски

- *Фасоль стручковая – 700 г*
- *Грудинка варено-копченая – 100 г*
- *Молоко – 300 мл*
- *Вода – 700 мл*
- *Петрушка – 1 пучок*
- *Мята свежая – 1 пучок*
- *Сахар – 1 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Фасоль вымыть и отрезать хвостики. Вскипятить в кастрюле молоко с 500 мл воды, добавить сахар и 2 ч. л. соли. Опустить фасоль в кастрюлю и варить 5–6 минут. Откинуть на дуршлаг, жидкость слить в отдельную емкость. Фасоль обдать ледяной водой.

2. Грудинку нарезать полосками. Положить в большой сотейник, залить 200 мл воды. Готовить на среднем огне, пока не выпарится вода, а грудинка не подрумянится. Вынуть из

сковороды, в жир положить фасоль и влить 100 мл жидкости, оставшейся после варки фасоли. Добавить половину рубленой зелени петрушки и мяту и готовить 5 минут. Добавить грудинку, остальную зелень, посолить и поперчить по вкусу.

Голубцы из красной капусты

- *Капуста краснокочанная – 500 г*
- *Фарш свиной – 600 г*
- *Яйца – 2 шт.*
- *Сухари панировочные – 2 ст. л.*
- *Бульон говяжий – 200 мл*
- *Сливки – 250 мл*
- *Перец розовый – 1 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

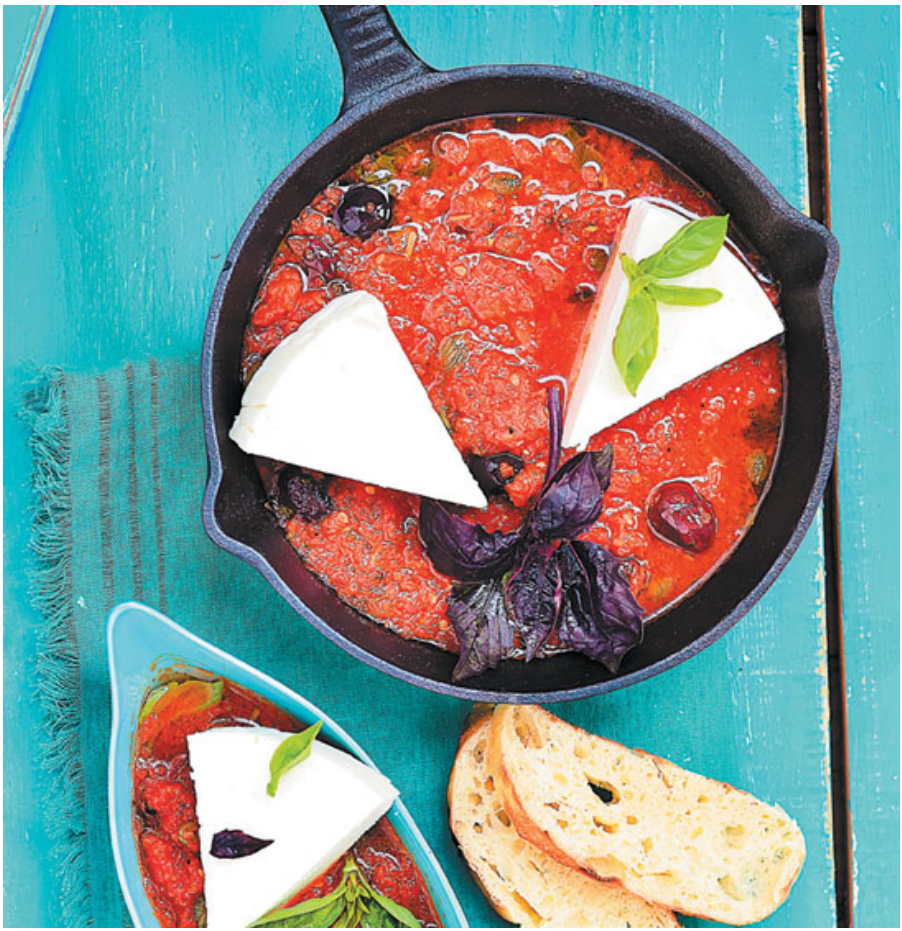
1. С кочана красной капусты снять 8 больших листьев, подрезав у основания кочерыжки. Бланшировать листья на пару в течение 8 минут. Обдать холодной водой и разложить на полотенце.

2. Для начинки смешать фарш, панировочные сухари, яйцо, желток, 2 ст. л. сливок, соль и перец, перемешать. Выложить фарш на капустные листья и завернуть. Сложить голубцы в

чугунок, утятницу или огнеупорный горшок, влить бульон и оставшиеся сливки, добавить горошины сухого или маринованного розового перца и готовить 45 минут на слабом огне. Подавать с картофельным пюре.

Домашний сыр в томатном соусе

- *Мягкий домашний сыр – 400 г*
- *Помидоры – 600 г*
- *Каперсы – 100 г*
- *Маслины (или оливки) – 100 г*
- *Оливковое масло – 2 ст. л.*
- *Чеснок – 4 зубчика*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Базилик для подачи*



1. В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить измельченный чеснок в течение 20 секунд. Добавить очищенные и нарезанные помидоры, маслины и каперсы. Посолить и поперчить. Прогреть, не доводя до кипения. Положить

нарезанный толстыми ломтиками сыр, прогреть 30–40 секунд и сразу подавать к столу, посыпав базиликом.

Курица в вине

- *Курица – 1 шт.*
- *Лук-шалот – 150 г*
- *Морковь – 200 г*
- *Шампиньоны – 225 г*
- *Бекон – 125 г*
- *Масло сливочное – 40 г*
- *Вино красное сухое – 750 мл*
- *Чеснок – 1 зубчик*
- *Мука – 3 ст. л.*
- *Тимьян и розмарин – по 3 веточки*
- *Букет гарни – 1 шт.*
- *Лист лавровый – 1 шт.*
- *Петрушка – 1 пучок*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. В сотейник налить вино, добавить лавровый лист, раздавленный ножом чеснок, пучок петрушки, тимьян и розмарин. Уварить вино на среднем огне до половины.

2. Курицу нарезать порционными кусками, запанировать в

муке, смешанной с солью и перцем. В большой сковороде растопить 20 г сливочного масла и обжарить куски курицы до золотистого цвета со всех сторон. Переложить в сотейник. В том же жиру обжарить нарезанный полосками бекон или копченую грудинку, переложить к курице.

3. В сковороде растопить еще 20 г масла и обжарить крупно нарезанные морковь и лук. Добавить к овощам грибы и обжарить до золотистого цвета.

4. Переложить все к курице, залить вином с пряностями, посолить, накрыть крышкой или фольгой и готовить в духовке при температуре 180 ˚С около 45–60 минут.

Долма с бараниной

- *Виноградные листья – 50 шт.*
- *Баранина (с жиром) – 500 г*
- *Рис (длиннозерный или пропаренный) – 100 г*
- *Помидор – 2 шт.*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Чеснок – 8 зубчиков*
- *Кинза – небольшой пучок*
- *Базилик – 4 веточки*
- *Чабер или тимьян – 5 веточек*
- *Кориандр молотый – ½ ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Натуральный йогурт (или мацони) – 500 мл*

1. Рис промыть и залить холодной водой. Оставить на 1 час и откинуть на дуршлаг. Мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить и мелко нарезать. У зелени оборвать листики с веточек и измельчить. Половину зубчиков чеснока разрезать вдоль на две части, помидоры нарезать дольками.

2. Смешать фарш, лук, обсушенный рис, зелень, молотый кориандр, перец и соль. Если используются заранее засоленные виноградные листья, можно практически не солить начинку, а если свежие – следует хорошо посолить. Все хорошо перемешать.

3. Виноградные листья вымыть и обсушить, выложить матовой стороной вверх. На каждый лист положить 2 ч. л. начинки. Подвернуть края и свернуть лист плотным рулетиком. Положить рулетики в чугунок, сковороду или огнеупорный горшок плотно друг к другу слоями, перемежая ломтиками чеснока и дольками помидоров. Прижать сверху тарелкой и влить столько кипятка, чтобы он покрыл долму примерно на 2 см. Готовить на слабом огне в течение часа.

4. Для соуса смешать йогурт или мацони с пропущенными через пресс 4 зубчиками чеснока, слегка посолить. Подавать долму с соусом.

Жареная зеленая фасоль с фаршем

- *Фасоль стручковая – 600 г*
- *Фарш свиной – 300 г*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Имбирь свежий – 5 мм*
- *Соус соевый по вкусу*
- *Масло растительное – 4 ст. л.*

1. Фасоль вымыть, обсушить, отрезать хвостики и нарезать стручки кусочками по 2 см. В большой сковороде или сковороде вок нагреть масло. Когда оно хорошо прогреется, положить фасоль и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, 7–10 минут (фасоль должна легко прокалываться ножом). Вынуть фасоль шумовкой.

2. В сковороду положить свиной фарш и жарить, постоянно помешивая и разбивая комочки, 5 минут. Добавить натертые имбирь и чеснок, 3 ст. л. соевого соуса и перемешать. Вернуть в

сковороду фасоль и прогреть все вместе 2–3 минуты.

3. Перед подачей приправить по вкусу соевым соусом.

Карри с картофелем и капустой

- *Картофель – 600 г*
- *Капуста белокочанная – 600 г*
- *Масло растительное – 3 ст. л.*
- *Пажитник – 1 ч. л.*
- *Кунжут – 1 ст. л.*
- *Лист лавровый – 2 шт.*
- *Бульон овощной (или вода) – 100 мл*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Перец чили (по желанию)*
- *Соль по вкусу*

1. Картофель очистить и нарезать длинными толстыми ломтиками. Капусту тонко нашинковать. Лук мелко нарезать.

2. Пажитник растолочь в ступке, превратив в порошок. Разогреть сотейник с толстым дном и налить рафинированное растительное масло (без запаха). Всыпать приправы и обжарить в течение нескольких секунд. Добавить лук и, помешивая, обжаривать несколько минут, пока он не станет прозрачным, а

пряности не начнут источать сильный аромат. Положить лавровые листья и жарить еще 2–3 секунды.

3. Добавить картофель и капусту, посолить и влить овощной бульон или кипяток. Накрыть крышкой и тушить 45 минут на слабом огне.

«Деревенский» завтрак

- *Картофель (небольшой) – 1 кг*
- *Ветчина варено-копченая – 200 г*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Яйца – 4 шт.*
- *Огурцы маринованные – 200 г*
- *Масло растительное – 4 ст. л.*
- *Лук зеленый – 1 небольшой пучок*
- *Лист лавровый – 1 шт.*
- *Тмин – 1 ч. л.*
- *Соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

1. Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими

кружочками (толщиной около 3 мм). Если картофель крупный, следует сначала разрезать его вдоль пополам, а потом нарезать поперек. Обсушить ломтики на кухонном полотенце.

2. В большой сковороде с толстым дном хорошо разогреть растительное масло, выложить в него кружочки картофеля. Через 2–3 минуты аккуратно перемешать лопаткой, добавить лавровый лист и тмин и жарить, помешивая, до полуготовности (около 10 минут).

3. Нарезать репчатый лук тонкими кольцами, ветчину – полосками. Высыпать к картофелю, перемешать и жарить еще 10 минут на среднем огне, иногда перемешивая. Картофель должен хорошо подрумяниться, лук – стать мягким и коричневым.

4. Разбить поверх картофеля яйца (из расчета 1 яйцо на порцию) и готовить, пока белок не прихватится. Добавить в сковороду мелкие маринованные корнишоны, рубленый зеленый лук, приправить солью и перцем и сразу подавать.

Кукурузная каша с фрикадельками

- *Крупа кукурузная – 200 г*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Фарш мясной (говяжий, свиной или смешанный) – 400 г*
- *Сливки – 100 мл*
- *Зелень петрушки – 1 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Кукурузную крупу промыть. Влить в чугунок или огнеупорный горшок 300 мл кипятка, немного посолить и аккуратно всыпать крупу, постоянно помешивая. Варить на слабом огне 15 минут. Оставить распариться на выключенной плите в течение 20 минут.

2. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить в разогретом растительном масле в чугунке до золотистого цвета. Перемешать фарш, половину поджаренного лука, 3 ст. л. распаренной каши и рубленую зелень петрушки. Посолить, поперчить и сформовать маленькие (размером с грецкий орех) фрикадельки. В распаренную кашу влить еще стакан кипятка,

перемешать (она должна стать довольно жидкой). Добавить жареный лук, довести до кипения. Аккуратно опустить в кашу фрикадельки и варить на самом слабом огне 20 минут. Влить сливки, аккуратно перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Страта с мангольдом, беконом и сыром

- *Яйца – 6 шт.*
- *Молоко – 200 мл*
- *Мангольд – большой пучок*
- *Лук зеленый – небольшой пучок*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Грудинка копченая – 50 г*
- *Сыр – 100 г*
- *Чиабатта вчерашняя – 3 ломтика*
- *Масло оливковое – 1 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Яйца разбить в миску, добавить молоко, соль, перец и мелко нарезанный зеленый лук. Перемешать венчиком. Сыр нарезать кубиками и добавить в яичную массу.

2. Нарезать грудинку небольшими кубиками и обжарить в большой антипригарной сковороде с разогретым оливковым маслом до румяности. Переложить шумовкой в миску к яйцам.

3. Репчатый лук нарезать небольшими кубиками и обжарить до прозрачности в той же сковороде. Хлеб нарезать средними кубиками и добавить к луку. Аккуратно помешивая, обжарить в

течение 5 минут.

4. Мангольд вымыть и обсушить, удалить жесткие стебли и нарезать зелень полосками. Положить в сковороду к хлебу и луку, перемешать и залить яичной массой. Поставить сковороду со стратой в нагретую до 200 ˚С духовку на 10 минут (яичная масса должна полностью схватиться). Остудить готовое блюдо в течение 5 минут и подать к столу.

Макароны с печенкой

- *Печенка куриная – 400 г*
- *Макароны – 200 г*
- *Масло оливковое (или подсолнечное) – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Разогреть в сотейнике масло и обжарить печенку, помешивая, 7–10 минут, посолить и поперчить. Вынуть лопаткой, переложить в миску и накрыть крышкой, чтобы печенка не остыла.

2. В сотейник, где жарилась печенка, насыпать макароны (перья, трубочки, бантики, улитки, рожки), посолить и залить кипятком так, чтобы жидкость лишь покрыла макароны. Готовить под крышкой на слабом огне до мягкости. Когда макароны

впитают всю или почти всю воду, положить в сотейник жареную куриную печенку, перемешать и приправить блюдо по вкусу.

Фриттата с баклажаном

- *Баклажаны – 400 г*
- *Яйца – 6 шт.*
- *Сыр творожный – 150 г*
- *Оливки – 10 шт.*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*
- *Базилик – 1 пучок*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Отрезать у баклажанов хвостики и разрезать овощи пополам. В большой сковороде с толстым дном и антипригарным покрытием нагреть оливковое масло. На среднем огне жарить баклажаны до готовности с двух сторон (они должны стать мягкими и легко протыкаться ножом).

2. Половину оливок освободить от косточек и мелко нарезать, так же нарезать половину вымытых и обсушенных листиков базилика. Яйца взболтать венчиком в миске. Добавить половину

сыра, нарезанные базилик и оливки, соль и перец.

3. Залить баклажаны яичной смесью и убавить огонь (но не до минимума). Готовить 5 минут. Накрыть сковороду крышкой и готовить, пока яичная масса полностью не схватится. Выложить фриттату на блюдо, нарезать порционно, добавить оставшийся сыр, оливки и базилик и сразу подавать к столу.

Куриная грудка с грибами

- *Куриная грудка – 800 г*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Шампиньоны – 600 г*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Тимьян – 2 веточки*
- *Соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

1. Лук очистить и мелко нарезать. Куриную грудку вымыть, обсушить и натереть солью и перцем. Шампиньоны быстро ополоснуть водой и обсушить, разрезать на четыре части. Некрупные грибы можно разрезать на две части, а совсем мелкие оставить целыми.

2. Нагреть в сотейнике 2 ст. л. растительного масла и, периодически помешивая, хорошо подрумянить лук. Положить куриную грудку и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Выложить грибы поверх курицы, все немного посолить и

поперчить, добавить пару веточек тимьяна для аромата.

3. Готовить куриную грудку с грибами 40 минут без добавления какой-либо жидкости на слабом огне под крышкой.

Курица с крутонами и оливками

- *Курица – 1 шт.*
- *Хлеб пшеничный – 400 г*
- *Лук репчатый – 250 г*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Оливковое масло – 4 ст. л.*
- *Орегано сушеный – 1 ст. л.*
- *Оливки – 100 г*
- *Черный перец горошком – 5 шт.*
- *Соль по вкусу*

1. В ступке растолочь чеснок с солью и горошинами перца. Влить 3 ст. л. оливкового масла, размешать. Репчатый лук

очистить и нарезать кольцами.

2. У курицы отделить мясо от костей. Вместо целой курицы можно использовать куриные бедра, голени или окорочка; но, если взять только филе, мясо получится суховатым. Отрезать от кости грудку с кожей и разрезать на две или три части, куриные окорочка разделить на бедро и голень. Косточку в голени можно не удалять, а из бедра лучше удалить и разрезать его пополам. В удобный большой контейнер положить куриное мясо, посыпать сушеным орегано и перемешать с чесночным маринадом. Добавить лук и снова перемешать. Оставить мариноваться 30 минут.

3. Хлеб нарезать средними кубиками. Желательно взять багет или чиабатту. Большую сковороду слегка смазать оливковым маслом и разложить хлеб. Поверх него распределить куриное мясо без лука и влить маринад.

4. Поставить сковороду в нагретую до 200 °C духовку на 20 минут. Разложить поверх мяса луковые кольца и готовить еще 15 минут. Добавить оливки (желательно сорта «каламата») и подать блюдо горячим.

Колбаски чоризо с овощами

- *Картофель – 500 г*
- *Мангольд – 500 г*
- *Колбаски чоризо – 175 г*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Масло оливковое – 8 ст. л.*
- *Бульон овощной или мясной – 1,5 л*
- *Соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

1. Картофель, лук и чеснок очистить и нарезать довольно мелко. У мангольда отрезать черешки, мелко нарезать. Листья нашинковать полосками и отложить.

2. В чугунке с толстым дном или в огнеупорном горшке разогреть 4 ст. л. оливкового масла, хорошо обжарить все овощи, кроме листьев мангольда. Влить бульон или кипяток. Колбаски проколоть вилкой в нескольких местах и положить к овощам. Накрыть крышкой и варить 15 минут.

3. Колбаски вынуть и нарезать кусочками. В чугунок положить листья мангольда и готовить еще 5 минут. Посолить и поперчить, добавить нарезанные колбаски и заправить оставшимся оливковым маслом.

Колканнон

- *Картофель – 600 г*
- *Капуста – 600 г*
- *Грудинка копченая (или бекон) – 100 г*
- *Молоко (или сливки)– 100 мл*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Масло сливочное – 30 г*
- *Лук зеленый для подачи*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Копченую грудинку или бекон нарезать кубиками или соломкой. Разогреть сковороду и обжарить до румяности, вынуть и сохранять в тепле. В вытопленный жир положить нарезанный лук и перемешать. Добавить тонко нашинкованную капусту, снова перемешать и готовить 25–30 минут на слабом огне.

2. Картофель очистить, нарезать ломтиками и отварить отдельно в кастрюле до готовности. Растолочь в пюре (не

слишком тщательно, должны остаться кусочки картофеля), добавив немного сливок или молока и сливочное масло. Переложить картофельное пюре к тушенной с луком капусте, посолить и поперчить, перемешать.

3. Готовое рагу разложить в тарелки, посыпать обжаренной грудинкой, нарубленным зеленым луком и сразу подать к столу.

Сельдерей, тушенный с белыми грибами

- *Стебли сельдерея – 600 г*
- *Грибы белые – 200 г (или 50 г сушеных)*
- *Сливки жирные – 100 мл*
- *Масло оливковое – 1 ст. л.*
- *Масло сливочное – 1 ст. л.*
- *Розмарин сушеный – ½ ч. л.*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Бульон куриный – 100 мл*
- *Лимон – ½ шт.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Стебли сельдерея вымыть и нарезать кусочками длиной около 2 см. Грибы вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Сушеные грибы предварительно замочить на 1 час в теплой воде. Растолочь чеснок с розмарином в ступке.

2. В сковороде нагреть оливковое масло и растопить в нем сливочное. Положить чеснок с розмарином и готовить несколько секунд (до появления аромата). Добавить сельдерей и грибы,

перемешать, накрыть крышкой и тушить 10 минут.

3. Влить куриный бульон и тушить без крышки еще 5 минут. Добавить в сковороду жирные сливки и продолжать готовить, пока соус не загустеет. Посолить и поперчить, снять с огня.

4. Перед подачей полить блюдо лимонным соком и посыпать лимонной цедрой (по желанию).

Тушеный картофель с луком конфи

- *Картофель – 800 г*
- *Лук репчатый – 200 г*
- *Масло сливочное – 30 г*
- *Вода – 200 мл*
- *Лист лавровый – 3 шт.*
- *Соль (крупная) по вкусу*
- *Перец черный горошком по вкусу*

1. Картофель очистить, вымыть и разрезать вдоль на половинки или на четыре части, если он очень крупный. Лук нарезать тонкими полукольцами.

2. В сотейник положить нарезанное кубиками сливочное масло, на него – слой лука и лавровые листики, сверху – половинки картофеля. Влить 200 мл кипятка, накрыть крышкой и готовить на сильном огне до готовности в течение 30 минут (жидкость должна выпариться). Если вода выкипела, а картофель не готов, следует добавить немного кипятка. Если же картофель готов, а жидкость еще осталась, открыть крышку и выпарить

жидкость полностью: лук внизу должен начать поджариваться (не дать луку пригореть).

3. Картофель с луком выложить на тарелку, посыпать крупной солью и свежемолотым черным перцем.

4. Подавать к столу горячим.

Куриные голени с перцем

- *Куриные голени – 6 шт.*
- *Перец сладкий разного цвета – 800 г*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Лист лавровый – 2 шт.*
- *Масло оливковое – 1 ст. л.*
- *Бульон куриный (или вода) – 100 мл*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Зелень петрушки для подачи*

1. Куриные голени натереть солью и перцем. В большой сковороде нагреть оливковое масло и обжарить голени на сильном огне до румяной корочки со всех сторон. Снять сковороду с огня.

2. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и плодоножки и нарезать полосками. Добавить перец к курице. Лимон разрезать поперек пополам и каждую половину – на 4 части. Положить в сковороду к курице лимон, лавровый лист и влить горячий

бульон. Посолить и поперчить. Готовить в духовке при температуре 190 °C около 25–30 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Яичница с овощами по-турецки

- *Яйца – 6 шт.*
- *Перец сладкий (зеленого цвета) – 1 шт.*
- *Помидоры – 250–300 г*
- *Сыр фета – 100 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Зелень петрушки – небольшой пучок*
- *Соль по вкусу*
- *Перец красный острый в хлопьях по вкусу*

1. Лук и перец очистить и нарезать небольшими кубиками. В сковороде с антипригарным покрытием нагреть оливковое масло и на среднем огне готовить лук с перцем 5–7 минут (овощи должны немного размягчиться). Добавить помидоры, нарезанные небольшими кубиками, и, помешивая, готовить, пока помидоры не перестанут выделять сок.

2. Яйца разбить в миску, немного посолить, по желанию добавить красный острый перец и перемешать вилкой. Вылить яичную массу в сковороду и, постоянно помешивая, готовить, пока она не «схватится».

3. Посыпать готовую яичницу раскрошенной фетой и рубленой зеленью петрушки и сразу подать к столу.

Рыбные тефтели в томатном соусе

Для фарша:
- *Филе тилапии – 500 г*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Зеленый лук – 2 пера*
- *Зелень петрушки – 4 ст. л.*
- *Кинза – 4 ст. л.*
- *Молотый шафран – 1/8 ч. л.*
- *Хлебные крошки – 100 г*
- *Соль – ¾ ч. л.*
- *Свежемолотый черный перец по вкусу*

Для томатного соуса:
- *Помидоры в собственном соку – 450 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Масло оливковое – 60 мл*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Паприка – 1 ч. л.*
- *Харисса – ½ ч. л.*
- *Зира – ½ ч. л.*
- *Сахар – 1 ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Залить шафран 4 ч. л. теплой воды. Нарезать рыбу крупными кусками. В чашу кухонного комбайна положить рыбу, измельченную зелень петрушки и кинзу, нарезанный зеленый лук, хлебные крошки, яйцо и влить шафрановую воду. Добавить соль и перец. Измельчить до образования густой пасты. Влажными руками сформовать из фарша шарики размером с грецкий орех, выложить на противень и поставить в холодильник.

2. В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить нарезанный репчатый лук в течение 5 минут. Всыпать все специи и толченый чеснок и обжаривать несколько секунд. Добавить помидоры, сахар, соль, перец и 1 стакан воды. Довести до кипения и тушить на слабом огне 15 минут. Аккуратно положить

рыбные шарики в томатный соус, время от времени встряхивая сотейник, чтобы тефтели равномерно покрылись соусом. На среднем огне довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить тефтели 20 минут.

Рыба на овощной подушке

- *Филе трески – 800 г*
- *Баклажаны – 300 г*
- *Цукини – 300 г*
- *Перец сладкий красный – 300 г*
- *Лук репчатый – 50 г*
- *Помидоры – 500 г*
- *Чеснок – 10 г*
- *Масло оливковое – 40 мл*
- *Тимьян – 5 г*
- *Сок лимонный – 10 мл*
- *Вино белое сухое – 100 мл*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Зелень петрушки для подачи*

1. Рыбу полить лимонным соком, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс. С помидоров снять кожицу и нарезать мякоть небольшими кубиками. Перец очистить от семян и плодоножки, цукини и баклажаны очистить от кожуры, нарезать все кубиками. В сотейнике нагреть оливковое

масло, обжарить лук и чеснок, добавить перец, цукини и баклажаны и обжаривать, помешивая, 5 минут. Положить помидоры и тушить еще 5 минут. Влить вино, посолить и поперчить, добавить веточки тимьяна.

2. Выложить на овощи рыбное филе, накрыть крышкой и тушить до готовности рыбы (около 25 минут). Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Курица, тушенная с яблоками

- *Домашняя курица – 1 шт.*
- *Яблоки красные ароматные – 3 шт.*
- *Сидр (или несладкий яблочный сок) – 300 мл*
- *Сметана жирная – 3 ст. л.*
- *Масло сливочное – 30 г*
- *Сахар коричневый – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Курицу нарезать порционными кусками. Из бедер вырезать косточки. Разогреть в глубокой сковороде сливочное масло и обжарить куски курицы до золотистой корочки. Слить жир.

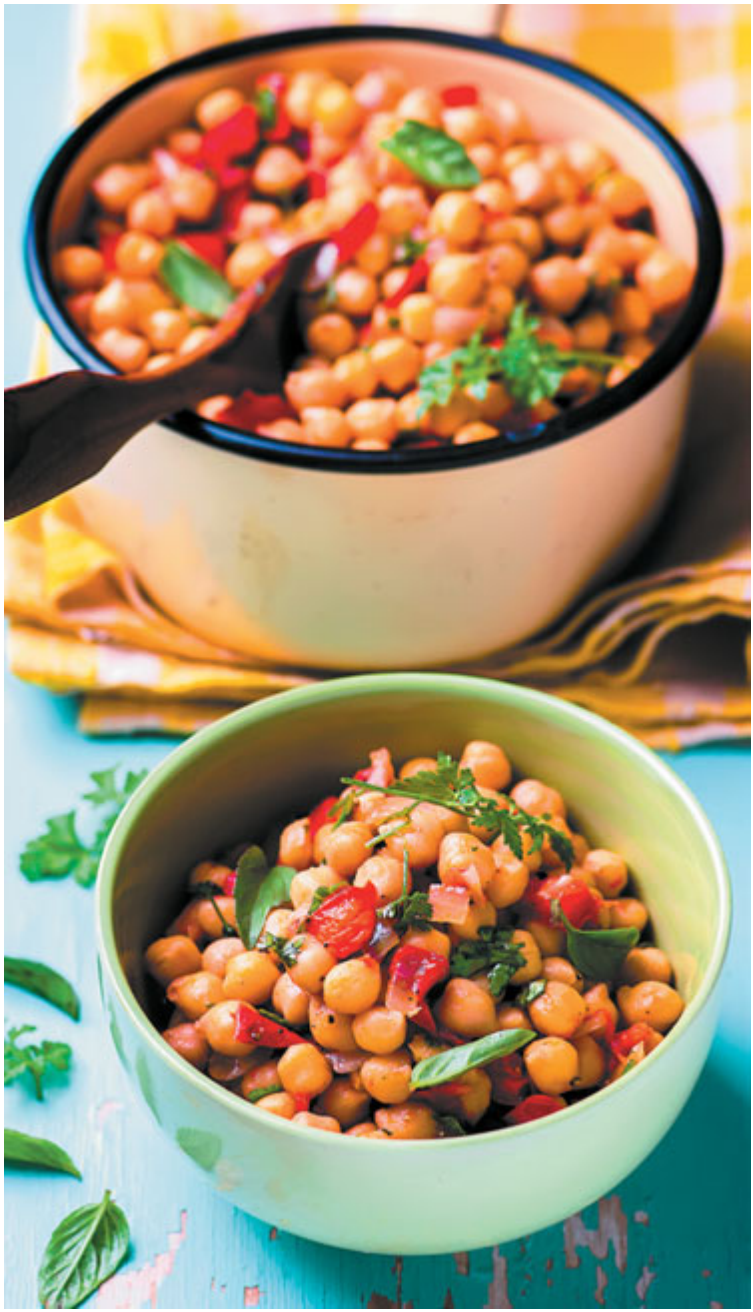
2. Посолить и поперчить мясо, влить сидр или несладкий яблочный сок. Тушить около 30 минут. Добавить сметану, проварить еще 10 минут и снять с огня. Если надо, еще посолить и поперчить.

3. Яблоки разрезать на 6 частей, удалить сердцевину. Разогреть антипригарную сковороду, положить яблоки и посыпать

их сахаром. На слабом огне, помешивая, карамелизировать яблоки. При подаче на тарелку положить яблоки и кусочки курицы.

Нут, тушенный с овощами

- *Нут – 300 г*
- *Перец сладкий красный – 1 шт.*
- *Помидоры – 300 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Чеснок – 3 зубчика*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*
- *Базилик – горсть*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*



1. Нут промыть, залить 1 л холодной воды и оставить на ночь. Воду слить, залить нут свежей водой и варить 1–1,5 часа на слабом огне (можно также приготовить бобы в мультиварке в режиме «Тушение»).

2. Мелко нарезать лук и чеснок. Нагреть в сотейнике оливковое масло и обжарить овощи до золотистого цвета.

Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать перец кубиками. Добавить в сотейник и обжаривать минуту, помешивая.

3. Помидоры надрезать крест-накрест и опустить на 30 секунд в кипяток, вынуть и обдать холодной водой. Снять кожицу и нарезать помидоры крупными кубиками. Положить помидоры и отваренный нут в сотейник к овощам, влить стакан кипятка и посолить. Готовить рагу 20 минут на слабом огне. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать базиликом и подавать.

Фриттата с цукини и козьим сыром

- *Цукини – 2 шт.*
- *Лук красный – 1 шт.*
- *Яйца – 4 шт.*
- *Сыр мягкий козий – 130 г*
- *Молоко – 50 мл*
- *Масло оливковое – 1 ст. л.*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Цветы цукини (по желанию)*
- *Тимьян – 1 ч. л.*
- *Уксус бальзамический – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Цукини нарезать кружочками и обжарить в сковороде в разогретом оливковом масле до румяности. Вынуть из сковороды. Лук очистить, нарезать сегментами и спассеровать в оливковом масле до мягкости. Полить бальзамическим уксусом и готовить, пока уксус не испарится.

2. Яйца взболтать с молоком, лимонной цедрой, тимьяном, солью и перцем.

3. Вернуть цукини в сковороду к луку и залить яичной массой. Сверху разложить кусочки сыра и цветы цукини (по желанию). Запекать фриттату в духовке при температуре 175 °C около 30 минут. Подавать горячей или теплой.

Жареные грибы с беконом и чесноком

- *Грибы белые – 700 г*
- *Бекон – 10 полосок*
- *Чеснок – 6 зубчиков*
- *Розмарин – 3 веточки*
- *Масло оливковое – 5 ст. л.*
- *Сок лимонный по вкусу*
- *Чиабатта – 1 шт.*
- *Соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

1. В большой сковороде с толстым дном разогреть 1 ст. л. оливкового масла. Положить ломтики копченого бекона, 5 зубчиков чеснока в кожуре и листики розмарина. Обжарить все, помешивая, до подрумянивания бекона. Выложить обжаренные продукты из сковороды в миску.

2. Грибы быстро вымыть, не давая им размокнуть, обсушить и нарезать толстыми ломтиками толщиной около 5 мм. В вытопленном из бекона жире поджарить грибы небольшими

порциями на сильном огне (они должны хорошо подрумяниться). При необходимости добавлять оливковое масло.

3. Готовые грибы переложить в миску к бекону, розмарину и чесноку. Приправить измельченным зубчиком чеснока, солью, свежемолотым черным перцем и лимонным соком, перемешать. Положить грибы с беконом на ломти хлеба и подать к столу.

Тушеная телятина со шпинатом

- *Телятина (вырезка или лопаточная часть) – 500 г*
- *Бульон (мясной, куриный или овощной) – 200 мл*
- *Шпинат – 500 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Сливки жирные – 100 мл*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Карри (порошок) – 1 ч. л.*
- *Зира (семена) – ½ ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Лук нарезать мелкими кубиками. Разогреть в глубокой сковороде с толстым дном растительное масло и обжарить лук с карри и зирой до золотистого цвета и появления аромата специй.

2. Мясо нарезать небольшими кусочками, положить к луку и обжарить со всех сторон. Влить мясной бульон или кипяток, посолить и тушить под крышкой 20 минут. Шпинат вымыть, тщательно обсушить и крупно порубить. Если листики мелкие, то не нарезать. Добавить шпинат в сковороду к мясу, перемешать, влить сливки и тушить 5 минут (шпинат должен слегка

«привять»).

3. Поперчить, посолить по вкусу и подавать к столу.

Макароны с тунцом и горошком

- *Макароны яичные – 200 г*
- *Тунец, консервированный в собственном соку, – 1 банка*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Сливки жирностью 20 % – 180 мл*
- *Горошек зеленый свежемороженный – 150 г*
- *Кукурузный крахмал – 2 ч. л.*
- *Сок лимонный – 2 ст. л.*
- *Зелень петрушки – 1 небольшой пучок*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. В сотейник положить макароны и горошек и залить теплой водой так, чтобы вода покрыла макароны. Накрыть крышкой и готовить 10 минут. Если вода впитается, добавить еще немного кипятка.

2. Смешать в миске сливки, яйцо, крахмал и лимонный сок. Хорошо посолить и поперчить смесь и вылить в макароны. Перемешать и, помешивая, готовить до загустения соуса. Добавить кусочки консервированного тунца и нарезанную зелень

петрушки, перемешать и снять с огня.

3. Подавать к столу теплыми.

Жареная куриная печенка с картофелем

- *Печенка куриная – 300 г*
- *Лук репчатый мелкий – 5 шт.*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Картофель – 5 шт.*
- *Масло сливочное – 2 ст. л.*
- *Сахар – ½ ч. л.*
- *Соль по вкусу*
- *Перец черный горошком – 7 шт.*
- *Зелень петрушки для подачи*

1. Картофель отварить в мундире, дать остыть. Очистить и нарезать небольшими кусочками. В сковороде с антипригарным покрытием нагреть растительное масло и обжарить картофель со всех сторон на среднем огне, помешивая. Вынуть из сковороды шумовкой, чтобы масло стекло в сковороду.

2. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и обжарить в сковороде на среднем огне. Посыпать сахаром и продолжать

жарить до хрустящей корочки. Переложить лук к картофелю.

3. Растопить сливочное масло в той же сковороде. Печенку вымыть, обсушить, нарезать крупными кусочками и обжарить на среднем огне, помешивая, в течение 5 минут. Переложить в сковороду картофель и лук, перемешать, прогреть 2–3 минуты.

4. Приправить свежемолотым черным перцем и солью, посыпать рубленой зеленью петрушки и подавать к столу.

Тушеная свинина с вишней

- *Свинина (вырезка или ошеек) – 1 кг*
- *Вишня – 200 г*
- *Имбирь свежий – 1 см*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Мед – 2 ст. л.*
- *Уксус бальзамический – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Мясо нарезать кусочками толщиной около 2 см. Лук нарезать тонкими полукольцами. Имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой.

2. В сотейнике нагреть растительное масло и обжарить мясо до румяной корочки. Добавить лук, немного обжарить. Положить мед, перемешать и карамелизировать в течение 2–3 минут. Влить уксус и выпарить. Уменьшить огонь до минимума, налить в мясо 150 мл кипятка, добавить имбирь, приправить солью и перцем.

Тушить до готовности мяса (около 20 минут).

3. Из вишни удалить косточки и положить ягоды к мясу. Тушить 10 минут. По желанию посыпать блюдо любимой зеленью и подать горячим. В качестве гарнира можно подать рис.

Кефта из баранины с помидорами

- *Баранина – 800 г*
- *Помидоры – 1 кг*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Чеснок – 5 зубчиков*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Мука – 1 ст. л.*
- *Петрушка – 3 ст. л.*
- *Мята сушеная – 2 ч. л.*
- *Масло оливковое – 4 ст. л.*
- *Соль по вкусу*
- *Корица молотая – ¼ ч. л.*
- *Имбирь сушеный – ¼ ч. л.*
- *Пажитник – ¼ ч. л.*
- *Мускатный орех – ¼ ч. л.*
- *Душистый перец – ¼ ч. л.*
- *Черный перец – ¼ ч. л.*
- *Гвоздика – ¼ ч. л.*

1. Все специи растолочь в ступке до однородного порошка.

2. Баранину пропустить через мясорубку вместе с 1 луковицей и 2 зубчиками чеснока. Добавить в фарш рубленую зелень петрушки, сушеную мяту, муку, яйцо и половину пряной смеси, посолить. Тщательно вымесить фарш и сформовать из него 20 небольших продолговатых котлеток.

3. В большой сковороде нагреть оливковое масло и быстро обжарить кефту со всех сторон до румяной корочки. Выложить на тарелку. Оставшуюся луковицу нарезать полукольцами, чеснок –

пластинками. Обжарить овощи в жире от жаренья кефты до золотистого цвета. Нарезать кружочками 3 помидора и отложить. Остальные помидоры мелко нарезать и добавить в сковороду к луку и чесноку. Посолить и приправить оставшейся пряной смесью. Тушить 10 минут.

4. Кефту выложить в глубокую сковороду или огнеупорный горшок, залить приготовленным соусом, покрыть кружочками помидоров и запекать в духовке при температуре 180 ˚С около 30 минут.

Тушеная рыба с брокколи и грибами

- *Брокколи (свежая или свежемороженная) – 500 г*
- *Шампиньоны – 300 г*
- *Филе морской белой рыбы – 500 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Сметана – 100 г*
- *Масло сливочное – 30 г*
- *Укроп – 1 пучок*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Брокколи разобрать на соцветия и бланшировать 5 минут в подсоленном кипятке. Обдать холодной водой и дать воде стечь. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. В большом глубоком сотейнике растопить сливочное масло, добавить лук и немного потушить. Шампиньоны вымыть, обсушить и разрезать на четвертинки. Добавить к луку и жарить 5 минут.

2. Рыбное филе промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и нарезать кусочками. Положить в сотейник к грибам с овощами и

готовить еще 5 минут. Влить немного жидкости, оставшейся после приготовления брокколи, добавить сметану, соцветия брокколи, посолить и поперчить. Прогреть, посыпать рубленым укропом и подавать.

Ребрышки с картофелем

- *Ребрышки свиные – 600 г*
- *Картофель – 600 г*
- *Лук репчатый – 150 г*
- *Тимьян – 10 веточек*
- *Масло оливковое – 4 ст. л.*
- *Сахар – 1 ч. л.*
- *Соль по вкусу*
- *Перец черный горошком – 10–15 шт.*

1. Разрезать ребрышки на одинаковые кусочки с одной косточкой.

2. Насыпать в ступку сахар, соль, горошины черного перца и немного растолочь. С веточек свежего тимьяна оборвать

листочки. Смешать половину листочков, толченые пряности и 2 ст. л. оливкового (или любого растительного) масла. Добавить к ребрышкам маринад и перемешать.

3. Тщательно вымыть картофель, разрезать вдоль на четыре части, промокнуть бумажным полотенцем. В сотейнике с толстым дном разогреть 2 ст. л. оливкового масла, положить картофель и подрумянить с одной стороны в течение 10 минут. Перевернуть и готовить еще 10 минут. Если картофель к этому времени не готов (не прокалывается легко ножом), то перевернуть и продолжить готовить. Ломтики картофеля вынуть и сохранять теплыми.

4. Лук нарезать тонкими кольцами или полукольцами и обжарить в масле, в котором жарился картофель, до золотистого цвета. Переложить лук к картофелю.

5. В сотейник положить ребрышки вместе с маринадом и жарить, постоянно перемешивая, до готовности (около 15 минут). Соединить картофель, лук, ребрышки, посыпать оставшимся тимьяном, приправить солью и перцем по вкусу. Подавать блюдо горячим.

Рататуй

- *Баклажан – 1 шт.*
- *Цукини – 2 шт.*
- *Перец сладкий (красный и желтый) – по 1 шт.*
- *Помидоры – 2 шт.*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Лист лавровый – 2 шт.*
- *Масло оливковое – 4 ст. л.*
- *Тимьян – 1 небольшой пучок*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Лук, баклажаны, цукини, сладкий перец и помидоры нарезать кубиками.

2. Разогреть в глубокой сковороде с толстым дном оливковое

масло и потушить лук 2–3 минуты. Добавить пропущенный через пресс чеснок и листики тимьяна. Положить баклажаны, цукини, сладкий перец и лавровый лист. Накрыть крышкой и готовить на среднем огне 10 минут.

3. Добавить в сковороду помидоры и готовить еще 10 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Куриная грудка, тушенная с фасолью

- *Куриная грудка – 500 г*
- *Фасоль стручковая – 200 г*
- *Бекон – 30 г*
- *Вино белое – 150 мл*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Бульон куриный – 150 мл*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Куриную грудку нарезать крупными кусками, натереть солью и перцем. У фасоли удалить хвостики, нарезать стручки кусочками. Бекон нарезать кубиками.

2. В сковороде нагреть масло. Положить бекон и курицу и обжаривать на среднем огне, постоянно помешивая, пока мясо не

подрумянится. Влить вино и дать ему выпариться.

3. Добавить в сковороду фасоль, ломтики лимона, влить бульон и тушить 10 минут на среднем огне, помешивая. Посолить и поперчить по вкусу.

Кальмары с овощами

- *Картофель – 500 г*
- *Кальмары – 600 г*
- *Томаты в собственном соку – 500 мл*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Чеснок – 8 зубчиков*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*
- *Вино белое сухое – 2 ст. л.*
- *Лист лавровый – 1 шт.*
- *Орегано сушеный – 1 ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Горошек зеленый (свежемороженный) – 200 г*

1. Нарезать репчатый лук и морковь мелкими кубиками, чеснок пропустить через пресс. В сотейнике разогреть оливковое масло, добавить сушеный орегано и измельченные овощи. Готовить 10 минут. Влить белое сухое вино и дать выпариться. Добавить консервированные томаты с соком и 2 стакана кипятка.

Положить лавровый лист, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и готовить 30 минут.

2. Картофель очистить и нарезать аккуратными круглыми ломтиками. Добавить в сотейник и тушить до готовности (около 30 минут).

3. Зеленый горошек обдать кипятком. Кальмары и горошек положить в сотейник к овощам, перемешать и готовить 5–7 минут. Приправить солью и свежемолотым черным перцем и подать к столу.

Венский шницель

- *Вырезка телячья – 800 г*
- *Огурец свежий – 1 шт.*
- *Лимон – 1 долька*
- *Яйцо – 2 шт.*
- *Молоко – 2 ст. л.*
- *Мука – 4 ст. л.*
- *Свежая хлебная крошка или панировочные сухари – 100 г*
- *Масло растительное – 100 мл*
- *Масло сливочное – 40 г*
- *Соль – 1 ч. л.*
- *Перец черный молотый – ½ ч. л.*

1. Телячью вырезку зачистить от пленок. Разрезать на 4 толстых куска, каждый кусок надрезать поперек не до конца, раскрыть в виде бабочки и отбить молотком для мяса в большой тонкий пласт.

2. Яйца взболтать с молоком в неглубокой миске. Муку смешать с перцем и солью на разделочной доске. Панировочные

сухари или свежую хлебную крошку насыпать на тарелку. Запанировать каждый кусок мяса сначала в муке, потом в яйцах, затем в крошке.

3. В большой сковороде нагреть растительное масло вместе со сливочным (можно использовать топленое масло). Жарить шницели на среднем огне по одному по 5 минут с каждой стороны, поливая маслом.

4. Выложить шумовкой на кухонное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Подавать с долькой лимона и тонкими кружочками огурца.

Голубцы из савойской капусты

- *Капуста савойская – 8 листьев*
- *Филе семги – 400 г*
- *Лук репчатый – 100 г*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Панировочные сухари – 2 ст. л.*
- *Масло сливочное – 20 г*
- *Сливки – 50 мл*
- *Перец розовый – 1 ст. л.*
- *Семена кориандра – 1 щепотка*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Отделить от кочана савойской капусты 8 больших листьев и вымыть их. Вырезать жесткие прожилки. Листья бланшировать в кипящей воде 5 минут, обдать холодной водой и выложить на полотенце, чтобы стекла вода.

2. Для начинки мелко порубить лук и потушить его до мягкости в сливочном масле. Филе семги нарезать небольшими кубиками и добавить к луку. Обжаривать 8 минут. Выложить рыбу с луком в миску и пюрировать погружным блендером. Морковь почистить и нарезать очень мелкими кубиками. Половину моркови вместе с панировочными сухарями и яйцом добавить к

рыбному пюре. Приправить солью, молотым черным перцем и щепоткой молотого кориандра, хорошо перемешать.

3. На капустный лист выложить фарш и завернуть. Связать голубцы шпагатом и уложить в сотейник, не выливая кипяток от приготовления капустных листьев. Добавить остальную морковь, розовый перец и сливки и готовить 1 час на слабом огне. Подавать с картофельным пюре.

Тушеный нут с фасолью по-ливански

- *Нут – 200 г*
- *Фасоль стручковая – 300 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Чеснок – 3 зубчика*
- *Помидор – 1 шт.*
- *Томатная паста – 3 ст. л.*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Нут промыть, залить 1 л холодной воды и оставить на ночь. Воду слить, залить нут свежей водой и варить 1,5–2 часа на слабом огне (можно также приготовить бобы в мультиварке в режиме «Тушение»). Готовый нут откинуть на дуршлаг.

2. В сотейнике нагреть оливковое масло. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Помидор опустить на 30 секунд в кипяток и снять кожицу. Нарезать помидор мелкими кубиками и добавить к луку вместе с томатной пастой. Готовить 2–3 минуты.

3. Стручковую фасоль промыть и отрезать хвостики. Если

стручки очень длинные, разрезать пополам. Положить фасоль и нут в сотейник к луку, влить 200 мл воды, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и готовить на слабом огне около 30–40 минут, перемешав несколько раз. Подавать блюдо горячим или теплым.

Фаршированные кабачки

- *Кабачок – 1 кг*
- *Фарш мясной – 300 г*
- *Крупа пшеничная – 100 г*
- *Морковь (мелкая) – 1 шт.*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Лук репчатый (небольшой) – 1 шт.*
- *Зелень петрушки (рубленая) – 2 ст. л.*
- *Мята (рубленая) – 2 ст. л.*
- *Лист лавровый – 1 шт.*
- *Душистый перец горошком – 2 шт.*
- *Соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

1. Пшеничную крупу отварить, смешать с мясным фаршем, мелко нарезанным луком и тертой морковью. Добавить сырое яйцо, рубленую зелень петрушки и мяту, соль и свежемолотый черный перец и тщательно перемешать.

2. Кабачки нарезать поперек на равные части длиной около 2 см. Чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть. Наполнить

кабачковые «бочонки» фаршем (с небольшой горкой).

3. На дно сотейника или огнеупорного горшка выложить рубленую мякоть кабачков, лавровый лист и горошины душистого перца. Аккуратно установить фаршированные кабачки вплотную друг к другу в один или два слоя (в зависимости от размера).

4. Влить подсоленный кипяток и накрыть сотейник крышкой. Тушить на слабом огне в течение часа.

Перлотто с горошком

- *Крупа перловая – 200 г*
- *Консервированный зеленый горошек – 200 г*
- *Лук-порей – 400 г*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Пармезан – 30 г*
- *Вино белое – 100 мл*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Перловую крупу хорошо промыть и замочить в холодной воде на 30 минут.

2. Лук-порей тщательно промыть, чтобы между листьями не осталось песка или земли, и нарезать тонкими полукружками. В глубоком сотейнике с толстым дном разогреть оливковое масло. Положить нарезанный лук-порей и измельченный чеснок и готовить на среднем огне, помешивая, 7 минут. Добавить крупу, посолить и поперчить, влить вино и дать ему выпариться.

3. Влить немного кипятка или овощного бульона и уменьшить огонь до минимального. Готовить крупу, подливая кипяток порциями по мере того, как впитается жидкость.

4. Когда перловка будет практически готова, добавить зеленый горошек и готовить 5 минут.

5. Натереть на мелкой терке пармезан, перемешать с перлотто, посолить и поперчить. Подавать блюдо горячим или теплым.

Плов

- *Баранина или свинина (мякоть) – 700 г*
- *Рис (длиннозерный или пропаренный) – 400 г*
- *Морковь – 300 г*
- *Лук – 300 г*
- *Чеснок – 1 головка*
- *Масло растительное – 150 мл*
- *Приправа для плова – 1 ст. л.*
- *Барбарис сушеный – 1 ст. л.*
- *Соль по вкусу*

1. Лук нарезать тонкими полукольцами. Хорошо разогреть казан и налить в него растительное масло. Положить лук и обжарить до прозрачности. Мясо нарезать средними кусочками и добавить к луку. Помешивая, обжаривать 10 минут на среднем огне.

2. Морковь почистить и нарезать тонкими полосками. Добавить в казан и обжаривать 5 минут. Всыпать специи, барбарис и влить 2 стакана кипятка. Готовить около 20 минут на слабом огне. (Приправу для плова можно приготовить самостоятельно, смешав шафран, зиру, барбарис, молотую паприку, куркуму и немного острого перца.)

3. Рис тщательно промыть и замочить на 1 час в теплой воде. Отцедить воду. Обильно посолить мясо с овощами и специями, долить в казан еще стакан кипятка и выложить рис ровным слоем (вода должна быть выше уровня риса на 1 см). Готовить на среднем огне без крышки, пока рис не впитает воду, которая поверх него. Воткнуть в центр риса головку чеснока, очищенную от верхней шелухи, убавить огонь до минимума (если есть рассекатель, то поставить казан на него) и готовить под крышкой до мягкости риса (около 40 минут).

Тортилья

- *Картофель – 400 г*
- *Яйца – 6 шт.*
- *Перец сладкий красный – 1 шт.*
- *Лук сладкий – 1 шт.*
- *Колбаски чоризо – 150 г*
- *Масло оливковое – 6 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Зелень петрушки – 1 небольшой пучок*

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Лук очистить и нарезать кубиками, у сладкого перца удалить семена и плодоножку и нарезать соломкой. Колбаски нарезать небольшими кусочками.

2. Разогреть в сковороде оливковое масло, положить все

овощи и жарить около 20 минут, накрыв крышкой и периодически аккуратно перемешивая.

3. Яйца взбить венчиком с солью и перцем. Добавить в сковороду к овощам колбаски, залить их яйцами и жарить до готовности.

4. Подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Курица с рисом по-гречески

- *Куриные бедра – 5 шт.*
- *Рис длиннозерный – 1 стакан*
- *Бульон куриный – 400 мл*
- *Лимон – 2 шт.*
- *Орегано сушеный – 2 ст. л.*
- *Чеснок – 4 зубчика*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Снять цедру и выжать сок из одного лимона. Другой лимон нарезать кружочками. Чеснок измельчить. Смешать сок и цедру, чеснок, 1 ст. л. орегано, по 1/2 ч. л. соли и молотого черного перца и намазать этой смесью куриные бедра. Оставить в холодильнике на ночь.

2. В большой сковороде нагреть оливковое масло и обжарить курицу и кружочки лимона со всех сторон до румяности. Вынуть и сохранять в тепле. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в той же сковороде до прозрачности. Добавить рис и, помешивая,

готовить 5 минут. Всыпать 1 ст. л. орегано, посолить и поперчить. Влить куриный бульон и 200 мл кипятка, добавить оставшийся маринад. Разложить поверх риса курицу и кружочки лимона и готовить в духовке при температуре 180 °C около 35–45 минут, пока не впитается вся жидкость.

Пикатта из телятины

- *Шницели телячьи – 800 г*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Бульон куриный – 200 мл*
- *Вино белое – 100 мл*
- *Каперсы – 50 г*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*
- *Масло сливочное – 20 г*
- *Мука – 3 ст. л.*
- *Зелень петрушки (рубленая) – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Телячьи шницели нарезать порционно и слегка прижать ладонью. Смешать муку с 1 ч. л. соли и 1/2 ч. л. молотого черного перца. Запанировать шницели в этой смеси.

2. В сковороде нагреть 3 ст. л. оливкового масла и обжарить

шницели с двух сторон по 2 минуты. Вынуть и сохранять в тепле. В сковороду влить вино и бульон и выпарить половину жидкости. Добавить сливочное масло, нарезанный тонкими ломтиками лимон и каперсы. Готовить 5 минут, посолить и поперчить по вкусу, положить в соус мясо.

3. Подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Перловая каша с грибами и колбасками

- *Крупа перловая – 250 г*
- *Грибы сушеные – 25 г*
- *Колбаски копченые – 200 г*
- *Грудинка копченая – 50 г*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Лук репчатый – 100 г*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Сушеные грибы промыть и залить стаканом горячей воды на 20 минут. Перловую крупу промыть. Репчатый лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Копченую грудинку нарезать кубиками, колбаски – кружочками.

2. В чугунке нагреть растительное масло, обжарить лук и грудинку, помешивая, в течение 10 минут. Размоченные грибы отжать (воду не выливать), нарезать ломтиками и положить в чугунок. Добавить колбаски и обжаривать 5 минут. Переложить все обжаренные продукты в миску, а в чугунок всыпать промытую

перловку, влить 600 мл кипятка и варить на слабом огне 40 минут. Влить жидкость, оставшуюся после замачивания грибов, положить обжаренные копчености и грибы, посолить и поперчить, перемешать. Оставить на выключенной плите под крышкой на 20 минут, чтобы каша хорошо распарилась и пропиталась запахом копченостей.

Капустное рагу со свининой

- *Свинина (ошеек) – 600 г*
- *Капуста белокочанная – 700 г*
- *Чеснок – 1 зубчик*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Уксус бальзамический – 1 ст. л.*
- *Вино белое сухое – 100 мл*
- *Оливки – 50 г*
- *Розмарин – 5 г*
- *Сахар – 5 г*
- *Картофель в мундире – 5 шт.*
- *Шалфей – 2 г*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Свиной ошеек нарезать средними кубиками. Капусту нашинковать тонкими полосками.

2. Разогреть сотейник с толстым дном, влить растительное масло, хорошо разогреть его и обжаривать мясо до румяной корочки со всех сторон в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Посолить и поперчить, полить бальзамическим

уксусом, накрыть крышкой и готовить еще 5 минут. Добавить капусту, посыпать розмарином, солью, перцем и сахаром, влить белое вино и выдавить зубчик чеснока. Готовить 1 час на слабом огне. За 10 минут до конца приготовления добавить оливки (желательно сорта «каламата»).

3. Подавать с картофелем в мундире, обжаренным с чесноком и шалфеем.

Теплый салат с горошком и грудинкой

- *Горошек зеленый (свежемороженный) – 400 г*
- *Чиабатта – 3 ломтика*
- *Грудинка копченая – 50 г*
- *Лук-шалот – 2 шт.*
- *Мята свежая – 3 веточки*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*
- *Масло сливочное – 1 ст. л.*
- *Уксус бальзамический – 2 ст. л.*
- *Горчица неострая – 1 ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Грудинку нарезать тонкими ломтиками. Обжарить на хорошо разогретой сковороде и переложить на бумажное полотенце. Отлить половину вытопившегося жира.

2. Чиабатту нарезать крупными кубиками и обжарить в оставшемся жире до румяной корочки. Вынуть гренки из сковороды. Отлитый жир вернуть в сковороду, добавить оливковое масло и мелко нарезанный лук-шалот. Готовить на

слабом огне до мягкости. Влить уксус, добавить горчицу, посолить и поперчить соус, снять сковороду с огня.

3. В другом сотейнике растопить сливочное масло. Всыпать зеленый горошек и готовить 5 минут, помешивая. Снять сотейник с огня, влить теплый соус, положить обжаренную грудинку, гренки и перемешать. Посыпать мятой и подавать.

Арабские лепешки на сковороде

- *Мука – 500 г*
- *Сахар – ½ ст. л.*
- *Соль – ½ ст. л.*
- *Дрожжи (сухие) – ½ ст. л.*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*

1. В миску налить 250 мл теплой воды и растворить в ней сухие дрожжи. Добавить муку, просеянную с сахаром и солью, замесить тесто. Хорошо вымесить тесто в комбайне, хлебопечке или вручную. Оно должно быть упругим, мягким, но не липким. Дать тесту подойти в теплом месте в течение примерно одного часа. Оно должно увеличиться в объеме вдвое.

2. Подошедшее тесто разделить на восемь частей. Из каждой сформовать шар и растянуть руками в круглую лепешку толщиной 2–3 мм. Хорошо разогреть сковороду с толстым дном (подойдет чугунная, керамическая или тефлоновая сковорода) и выпекать лепешки по полминуты с каждой стороны. Готовые лепешки складывать на блюдо стопкой и с помощью кисточки

обильно смазывать оливковым маслом (или, по желанию, сливочным), чтобы они стали мягкими.

Омлет с зеленью в духовке

- *Яйца – 6 шт.*
- *Сметана (жирная) – 2 ст. л.*
- *Масло сливочное – 20 г*
- *Укроп – 10 г*
- *Петрушка – 20 г*
- *Лук зеленый – 30 г*
- *Щавель – 20 г*
- *Шпинат – 20 г*
- *Свекла листовая – 20 г*
- *Соль по вкусу*

1. Зелень укропа, петрушки и зеленый лук вымыть, обсушить на бумажных полотенцах и мелко нарезать. Так же нашинковать вымытые листья щавеля, шпината и свеклы.

2. В разогретой сковороде растопить сливочное масло, положить всю зелень и тушить, помешивая, 2 минуты. Взбить

венчиком яйца со сметаной и щепоткой соли, вылить в сковороду на зелень, перемешать и на среднем огне дать омлету прихватиться снизу и по краю. Поставить сковороду с омлетом в духовку под горячий гриль на 2–3 минуты, он должен хорошо подняться и слегка зарумяниться.

3. Подавать горячим.

Ризотто с курицей

- *Окорочка куриные – 1 кг*
- *Рис арборио – 1½ стакана*
- *Масло сливочное – 60 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Молоко – 375 мл*
- *Вино белое сухое – 125 мл*
- *Бульон куриный – 1 л*
- *Масло оливковое – 1 ст. л.*
- *Пармезан – 60 г*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Куриные окорочка разделить на бедро и голень (либо можно купить отдельно бедра или голени). Натереть солью и перцем.

2. В большом сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить со всех сторон до румяной корочки. Вынуть из

сковороды и сохранять теплыми.

3. Лук и чеснок очень мелко нарезать. Сотейник, в котором жарилась курица, вытереть бумажным полотенцем, растопить в нем 30 г сливочного масла и протушить овощи на слабом огне до прозрачности. Всыпать рис и, помешивая, готовить 5 минут. Влить вино и дать ему выпариться. Влить горячий куриный бульон, 250 мл молока, посолить и поперчить, перемешать. Разложить обжаренную курицу поверх риса. Накрыть сотейник крышкой и поставить в нагретую до 200 °С духовку на 20 минут. Снять крышку и готовить еще 10 минут.

4. Смешать тертый пармезан, 125 мл молока и 30 г мелко нарезанного сливочного масла. Переложить курицу в отдельную емкость, в рис подмешать сырную смесь. Сразу подавать ризотто к столу.

Картофельная фокачча

- *Мука – 400 г*
- *Картофель – 200 г*
- *Розмарин – 1 ст. л.*
- *Масло оливковое – 3 ст. л.*
- *Дрожжи (сухие) – 2 ч. л.*
- *Соль (крупная, лучше морская) – 2 ч. л.*

1. В большую миску налить 120 мл теплой воды, всыпать дрожжи, размешать и дать раствориться в течение 5–7 минут.

2. Картофель отварить в мундире, очистить и растолочь в пюре (можно использовать пюре, приготовленное накануне). Добавить в картофель дрожжевую смесь, 1 ч. л. крупной соли, 2 ст. л. оливкового масла и перемешать. Просеять в картофельную смесь муку (может понадобиться чуть больше или чуть меньше от указанного количества, поэтому насыпать лучше порциями). Тесто должно получиться нелипким и эластичным. Хорошо вымесить тесто в течение 8–10 минут, сформовать шар и положить в теплое место на 1 час.

3. Сковороду слегка смазать оливковым маслом и положить в нее шар теста. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место еще на 20 минут.

4. Заранее нагреть духовку до 200 °С. Поднявшуюся фокаччу с помощью кисточки смазать оливковым маслом, посыпать сушеным или свежим розмарином и выпекать при температуре 220 °С около 20 минут.

Цыпленок табака

- *Цыплята (весом до 800 г) – 2 шт.*
- *Масло топленое – 2 ст. л.*
- *Соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

1. Цыплят вымыть и обсушить. Разрезать по грудке пополам и распластать. Прижать каждую тушку ладонью, чтобы она стала плоской, накрыть пищевой пленкой и слегка отбить. Натереть тушки цыплят солью и свежемолотым черным перцем.

2. Хорошо нагреть сковороду с толстым дном (сковорода должна быть такого размера, чтобы в нее поместился цыпленок). Разогреть масло, положить цыпленка, сверху поместить тарелку, на которую поставить гнет весом 2–3 кг. Жарить по 10 минут с каждой стороны на среднем огне до готовности.

3. Цыплят подавать к столу горячими с соусом, украсив зернами граната, овощами и зеленью.

Куриная грудка с лимоном и тимьяном

- *Куриная грудка – 600 г*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Чеснок – 3 зубчика*
- *Тимьян свежий, душица или петрушка (нарезанные) – 1 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Руккола для подачи*

1. С лимона снять цедру и выжать сок (достаточно 3–4 ст. л. сока). Чеснок очистить и пропустить через пресс. Свежую пряную траву вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать все в сковороде, в которой будет готовиться курица, приправить солью и перцем. Куриную грудку вымыть, обсушить и положить в маринад. Перевернуть несколько раз, чтобы она хорошо покрылась маринадом.

2. Заранее нагреть духовку до 180 ˚С. Поставить в нее сковороду или форму с курицей и готовить 30 минут. Подавать к столу блюдо горячим, посыпав рукколой и украсив дольками лимона.

Хаш из говядины

- *Говядина отварная – 500 г*
- *Картофель, сваренный в мундире, – 600 г*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Тимьян сушеный – 1 ч. л.*
- *Масло растительное – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Остывшее отварное мясо так же мелко нарезать.

2. В сковороде с толстым дном нагреть масло и обжарить лук

с чесноком до прозрачности. Посыпать тимьяном. Добавить картофель и мясо и жарить, помешивая, на среднем огне, до появления коричневой корочки.

3. Посолить и обильно поперчить готовое блюдо. Подать к столу очень горячим, выложив сверху яйцо пашот или глазунью.

Фриттата с летними овощами

- *Яйца – 6 шт.*
- *Перец сладкий красный (крупный) – 1 шт.*
- *Помидоры мелкие – 200 г*
- *Цукини желтый или зеленый – 1 шт. (около 300 г)*
- *Кукуруза – 1 початок*
- *Базилик – горсть*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Соус песто для подачи*

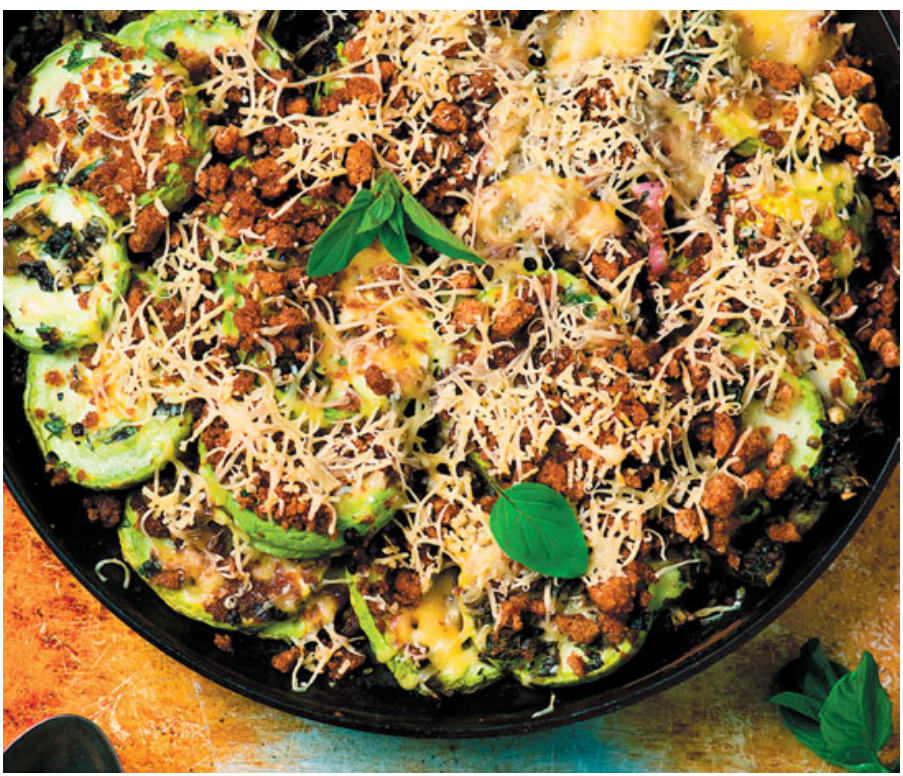
1. Сладкий перец разрезать пополам, удалить плодоножку и семена и вымыть. Нарезать перец полосками. Цукини нарезать кружочками толщиной около 5 мм. Срезать острым ножом зерна с початка кукурузы. Помидоры разрезать пополам.

2. В сковороде нагреть оливковое масло и положить перец и цукини. Жарить, помешивая, 5 минут. Добавить зерна кукурузы и обжарить в течение минуты. Положить помидоры и базилик и готовить еще 3 минуты.

3. Яйца взболтать венчиком с солью и перцем и вылить на овощи. Поставить сковороду в нагретую до 190 °С духовку и готовить фриттату 10–12 минут. Подавать горячей или теплой с соусом песто.

Пряный гратен из кабачка с травами

- *Кабачки молодые – 2 шт.*
- *Хлебные крошки – 3 ст. л.*
- *Мята – 4 веточки*
- *Орегано – 4 веточки*
- *Петрушка – 4 веточки*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Оливки зеленые – 8 шт.*
- *Масло сливочное – 30 г*
- *Сыр твердый – 30 г*
- *Масло оливковое – 1 ст. л.*
- *Сок лимона – 2 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*



1. Растопить на сковороде сливочное масло и нагреть его до коричневого цвета. Перемешать с хлебной крошкой.

2. Всю зелень, чеснок и оливки сложить в чашу блендера и крупно порубить. Смешать с оливковым маслом, лимонным соком и перцем. Кабачки нарезать тонкими кружочками, сложить в

дуршлаг и посыпать солью. Оставить на 15 минут. Сыр натереть на средней терке.

3. Кабачки промыть и обсушить, смешать с рубленой зеленью и выложить в сковороду или огнеупорный горшок. Посыпать крошкой и тертым сыром. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 20 минут.

Грибы, запеченные с яйцами

- *Грибы – 300 г*
- *Яйца – 4 шт.*
- *Сливки жирные – 2 ст. л.*
- *Сыр твердый – 60 г*
- *Масло сливочное – 1 ст. л.*
- *Чеснок – 1 зубчик*
- *Тимьян – ½ ч. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

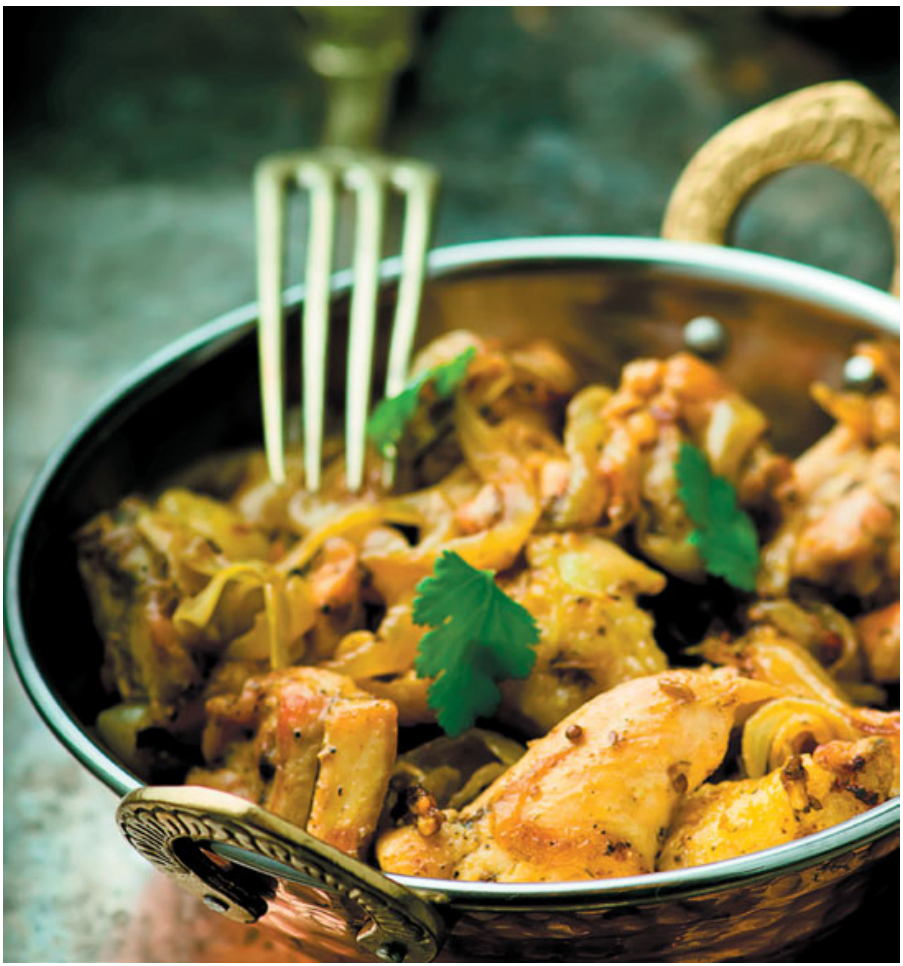
1. Растопить в сковороде сливочное масло. Грибы нарезать ломтиками и обжаривать до румяности на среднем огне около 10 минут. Посыпать солью, перцем, тимьяном и добавить измельченный чеснок.

2. Аккуратно разбить яйца на грибы. Посыпать все тертым

сыром, сбрызнуть сливками, посолить и поперчить. Запекать в духовке при температуре 200 °C в течение 10–12 минут. Подавать блюдо горячим.

Пряная куриная поджарка

- *Куриные бедра – 700 г*
- *Лук репчатый – 200 г*
- *Масло растительное – 1 ст. л.*
- *Зира, кориандр, соль и свежемолотый черный перец по вкусу*



1. Срезать мясо с бедер и нарезать крупными кусочками. Лук нарезать вдоль перьями.

2. В сковороде с толстым дном нагреть растительное масло (не больше 1 ст. л., так как с куриной кожи вытопится жир). Обжарить куски курицы на среднем огне со всех сторон до румяной корочки (около 10 минут). Добавить к курице лук и растертые в ступке специи, перемешать, посолить и жарить около

10 минут (до мягкости лука и готовности курицы). Подавать поджарку горячей с выбранным по своему вкусу гарниром.

Бефстроганов

- *Говядина (филе) – 800 г*
- *Лук репчатый – 2 шт.*
- *Сметана – 200 г*
- *Мука – 1 ст. л.*
- *Масло растительное – 1 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*
- *Лист лавровый – 1 шт.*
- *Зелень петрушки для подачи*

1. Говядину нарезать пластами поперек волокон. Каждый пласт нарезать тонкими полосками. Смешать муку с солью и перцем в пакете и положить в этот пакет мясо. Потрясти пакет, чтобы кусочки мяса равномерно покрылись мучной смесью.

2. В толстостенном сотейнике нагреть масло и обжарить мясо со всех сторон, помешивая, на среднем огне. Добавить

нарезанный полукольцами лук и готовить еще 5 минут.

3. Смешать сметану с 50 мл воды, приправить солью и перцем и вылить эту смесь к мясу. Добавить лавровый лист.

4. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Курица с пастой под апельсиновым соусом

- *Куриные голени – 6 шт.*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Сельдерей (стебель) – 1 шт.*
- *Чеснок – 5 зубчиков*
- *Вино белое сухое – 100 мл*
- *Томаты в собственном соку – 400 мл*
- *Апельсин – 1 шт.*
- *Бульон куриный – 250 мл*
- *Макароны (перья) – 300 г*
- *Мука – 2 ст. л.*
- *Масло оливковое – 2 ст. л.*
- *Тимьян – 1 веточка*
- *Лист лавровый – 1 шт.*
- *Соль и свежемолотый черный перец по вкусу*
- *Зелень петрушки для подачи*

1. Смешать муку с солью и свежемолотым перцем и запанировать куриные голени в этой смеси. В сотейнике хорошо разогреть оливковое масло и обжарить курицу до румяной корочки. Вынуть и переложить на противень. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 20–25 минут до мягкости мяса.

2. Морковь, лук и чеснок очистить. Нарезать лук и морковь небольшими кубиками, чеснок измельчить. Стебель сельдерея нарезать тонкими ломтиками. Обжарить все овощи до мягкости в масле, в котором жарилась курица. К овощам добавить вино, куриный бульон, измельченные томаты вместе с соком, сок и

цедру апельсина, лавровый лист и тимьян. Посолить и поперчить по вкусу. Варить, не закрывая крышкой, 20–25 минут (соус должен слегка загустеть).

3. Макароны отварить до готовности в большом количестве воды и откинуть на дуршлаг. Вместо перьев можно взять трубочки или крупные рожки. Перемешать готовые макароны с соусом, добавить запеченные куриные ножки и посыпать петрушкой. Подавать блюдо горячим.

Филе миньон с горчичным соусом

- *Вырезка говяжья – 600 г*
- *Лук-шалот – 1 шт.*
- *Бульон говяжий – 100 мл*
- *Сливки 20 %-ной жирности – 30 мл*
- *Горчица с зернами – 2 ст. л.*
- *Масло сливочное – 15 г*
- *Масло оливковое – 1 ч. л.*
- *Коньяк – 1 ст. л.*
- *Соль и молотый черный перец по вкусу*

1. Вырезку зачистить от пленок и жира и нарезать поперек на 3 толстых медальона. Посыпать их солью и перцем со всех сторон. Лук-шалот мелко нарубить.

2. В сковороде с толстым дном нагреть оба вида масла. Жарить медальоны на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны. Переложить их на тарелку и накрыть фольгой. В сковороду положить лук и готовить на небольшом огне,

помешивая, 5 минут. Влить коньяк и довести до кипения. Добавить бульон, сливки и горчицу и варить на среднем огне 5 минут. Приправить соус солью и перцем и полить им медальоны.

Клафути с ананасом

- *Консервированный ананас – 5 кружочков*
- *Молоко – 200 мл*
- *Яйца – 3 шт.*
- *Мука – 3 ст. л.*
- *Сахар – 2 ст. л.*
- *Кленовый сироп – 3 ст. л.*
- *Ванильный экстракт – 3 капли*
- *Сахарная пудра для подачи*

1. Выложить кружочки ананаса в смазанную маслом сковороду и полить кленовым сиропом. Молоко смешать с яйцами, сахаром, мукой и ванильным экстрактом. Вылить на

ананасы и выпекать в нагретой до 210 °С духовке в течение 30 минут до готовности (тесто должно подняться и подрумяниться). Подавать клафути теплым, посыпав сахарной пудрой.

Кукурузный хлеб с черникой

- *Мука кукурузная – 125 г*
- *Мука пшеничная – 125 г*
- *Кефир – 170 мл*
- *Яйца – 2 шт.*
- *Черника – 2 стакана*
- *Сахар – 70 г*
- *Разрыхлитель – 3 ч. л.*
- *Соль – 1 ч. л.*
- *Растительное масло для смазывания сковороды*

1. Просеять оба вида муки с разрыхлителем, смешать с сахаром и солью. Венчиком взболтать яйца с кефиром и всыпать мучную смесь. Перемешать до соединения ингредиентов. Добавить ягоды и аккуратно перемешать.

2. Смазать сковороду растительным маслом и выложить

тесто. Выпекать при температуре 210 °C около 20–25 минут. Подавать остывшим или теплым.

Клафути с вишней

- *Мука – 100 г*
- *Вишня – 500 г*
- *Яйца – 6 шт.*
- *Сахар – 6 ст. л.*
- *Молоко – 250 мл*
- *Экстракт ванильный – 1 ч. л.*
- *Масло сливочное для смазывания сковороды*
- *Сахарная пудра*
- *Ликер вишневый или миндальный (ромовый ароматизатор) – 1 ч. л.*

1. Яйца смешать с мукой, молоком, сахаром и ароматизаторами до однородной консистенции.

2. Из вишни удалить косточки. Две сковороды диаметром 15 см смазать маслом, выложить ягоды и залить тестом. Выпекать пироги при температуре 200 °С около 30 минут.

3. Немного остудить, посыпать сахарной пудрой и подавать.

Брауни

- *Мука – 40 г*
- *Масло сливочное – 110 г*
- *Яйца – 2 шт.*
- *Сахар – 100 г*
- *Шоколад горький – 40 г*
- *Шоколад молочный – 100 г*
- *Разрыхлитель – 1 ч. л.*
- *Ванильный экстракт – 1–2 ч. л.*
- *Соль – щепотка*

1. Сливочное масло нарезать кубиками. Шоколад нарубить. Масло, весь горький и половину молочного шоколада растопить в микроволновке в течение 2 минут при мощности 600 Вт. Перемешать.

2. Яйца взбить с сахаром, ванильным экстрактом и щепоткой

соли. Смешать яичную массу с растопленным шоколадом. Просеять в тесто 30 г муки с разрыхлителем и перемешать.

2. Смешать 50 г нарубленного молочного шоколада с оставшейся мукой и вмешать в тесто. Смазать маслом сковороду диаметром 15 см. Выложить шоколадное тесто и выпекать при температуре 180 °С около 20 минут. Подавать горячим, с мороженым.

Коблер с абрикосами и черникой

- *Мука – 225 г*
- *Абрикосы – 500 г*
- *Черника – 250 г*
- *Коричневый сахар – 2 ст. л.*
- *Сахар – 150 г*
- *Крахмал – 2 ст. л.*
- *Сметана – 50 г*
- *Йогурт – 75 мл*
- *Сливки жирные – 2 ст. л.*
- *Масло сливочное – 90 г*
- *Экстракт миндальный – 1 ч. л.*
- *Разрыхлитель – 2½ ч. л.*
- *Соль – щепотка*

1. Просеять муку с разрыхлителем в чашу блендера. Добавить соль, охлажденное, нарезанное кубиками сливочное масло и измельчить в крошку. Убрать в холодильник на 10 минут.

2. Приготовить начинку. Абрикосы нарезать толстыми дольками, смешать с черникой, крахмалом, миндальным

экстрактом и сахаром. Выложить начинку в сковороду с толстым дном.

3. Достать из холодильника мучную смесь, добавить йогурт, сметану и сливки. Выложить тесто ложкой на начинку (не сплошным слоем, а кусочками). Присыпать тесто коричневым сахаром и выпекать коблер при температуре 180 °C около 35 минут. Тесто должно хорошо подняться и приобрести золотисто-коричневый цвет. Дать коблеру остыть 15–20 минут и подавать с мороженым.

Крамбл со сливами и малиной

- *Мука – 105 г*
- *Орехи грецкие – 120 г*
- *Масло сливочное – 105 г*
- *Сахар – 155 г*
- *Сливы – 250 г*
- *Малина – 250 г*
- *Крахмал кукурузный – 35 г*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Ванильный экстракт – ½ ч. л.*
- *Соль – щепотка*

1. Разогреть духовку до 180 ˚С. Снять с лимона цедру и выдавить сок. Очищенные грецкие орехи высыпать на противень и обжарить в духовке в течение 5–7 минут. Остудить и измельчить с помощью блендера в крошку. Добавить просеянную муку, 100 г сахара, цедру лимона, 90 г охлажденного, нарезанного кубиками сливочного масла, ванильный экстракт и щепотку соли. Снова

измельчить все в крошку. Высыпать ее на противень или поднос и убрать в холодильник.

2. Сливы разрезать пополам, удалить косточки. Нарезать кусочками, добавить малину, 55 г сахара, сок лимона и крахмал, перемешать.

3. В форму или сковороду диаметром 23–25 см (или в две сковороды диаметром 12–15 см) выложить фруктовую начинку, сверху распределить орехово-мучную крошку.

4. Увеличить температуру в духовке до 190 °C и выпекать крамбл около 45 минут в большой сковороде или около 30 минут в маленьких. Готовность определить по цвету крошки: она должна подрумяниться до светло-коричневого цвета.

5. Остудить крамбл в течение 20–30 минут. Подавать с мороженым.

Датч бэби с клюквенным соусом

- *Мука – 125 г*
- *Молоко – 250 мл*
- *Масло сливочное – 45 г*
- *Яйца – 3 шт.*
- *Клюква – 150 г*
- *Апельсин – 1 шт.*
- *Сахар – 70 г*
- *Гвоздика – 1 шт.*
- *Корица – щепотка*
- *Сахарная пудра для подачи*

1. Разогреть духовку до 210 °С. Поставить в нее сковороду со сливочным маслом и растопить его.

2. Взбить миксером яйца в течение минуты. Влить молоко, всыпать просеянную муку и смешивать миксером в течение 30 секунд до образования жидкого однородного теста без комочков. Вылить тесто в сковороду с растопленным маслом и выпекать

датч бэби около 25 минут. Приготовить соус. Снять с апельсина цедру и выжать сок. Положить клюкву в небольшую кастрюльку, добавить сок и цедру апельсина, сахар, гвоздику и корицу и варить 10 минут, пока ягоды не начнут лопаться.

3. Подавать датч бэби горячим, полив соусом и посыпав сахарной пудрой.

Яблочный крамбл с курагой

- *Мука цельнозерновая – 65 г*
- *Овсяные хлопья – 45 г*
- *Сахар – 150 г*
- *Яблоки красные – 600 г*
- *Апельсин – 1 шт.*
- *Курага – 70 г*
- *Масло сливочное – 70 г*
- *Орехи грецкие – 85 г*
- *Корица – 1 ч. л.*
- *Соль – 1/8 ч. л.*

1. С апельсина снять цедру и выжать сок. Курагу нарезать небольшими кубиками, залить апельсиновым соком, всыпать цедру и оставить на 20–30 минут. Орехи порубить. Сливочное масло растопить.

2. Смешать муку, овсяные хлопья, орехи, 100 г сахара, соль и растопленное масло, растереть пальцами в крупную крошку.

3. Смешать 50 г сахара с корицей. Яблоки, не очищая, разрезать на 6 частей, вырезать семена и посыпать ломтики сахаром с корицей. Добавить курагу с соком и перемешать. Выложить яблочную смесь в чугунную сковороду и покрыть ровным слоем овсяной крошки. Выпекать при температуре 180 °C около 60 минут. Подавать крамбл теплым.

Запеканка из овсянки с черникой и бананами

- *Овсяные хлопья – 2 стакана*
- *Орехи грецкие (рубленые) – 1 стакан*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Молоко – 500 мл*
- *Мед или кленовый сироп – 80 мл*
- *Бананы – 2 шт.*
- *Черника – 1½ стакана*
- *Ванильный экстракт – 2 ч. л.*
- *Корица – 1½ ч. л.*
- *Разрыхлитель – 1 ч. л.*
- *Масло сливочное – 45 г*
- *Соль – ½ ч. л.*

1. Сливочное масло растопить. Бананы нарезать кружочками. Грецкие орехи подрумянить на сухой сковороде. Смешать овсяные хлопья с разрыхлителем, корицей и солью.

2. В отдельной миске смешать молоко, яйцо, мед, ванильный

экстракт и половину растопленного сливочного масла. Смазать сковороду тонким слоем масла и выложить бананы. Поверх бананов распределить 2/3 ягод черники. Высыпать на ягоды овсяную смесь и равномерно полить молочной смесью. Сверху разложить оставшиеся ягоды, посыпать орехами и запекать при температуре 180 ˚С около 35 минут.

3. Перед подачей сбрызнуть оставшимся сливочным маслом. Подавать запеканку горячей.

Перевернутый яблочно-клюквенный пирог

- *Мука – 125 г*
- *Масло сливочное – 120 г*
- *Сахар – 215 г*
- *Яблоки – 3 шт.*
- *Клюква – 150 г*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Молоко – 125 мл*
- *Разрыхлитель – 1 ч. л.*
- *Соль – щепотка*
- *Коньяк – 1 ч. л.*

1. В небольшую кастрюльку всыпать 100 г сахара и влить 50 мл воды. На сильном огне довести карамель до коричневого цвета и образования пузырей. Добавить 30 г сливочного масла, снять с огня, быстро перемешать и вылить в 3 маленькие сковороды диаметром 10–12 см.

2. Яблоки очистить и удалить из них сердцевину. Нарезать

яблоки кружочками средней толщины и разложить поверх карамели. Клюкву насыпать в небольшой сотейник, добавить 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. воды и варить, пока ягоды не начнут лопаться. Разложить клюкву поверх яблок.

3. Размягчить 90 г сливочного масла, всыпать 100 г сахара, щепотку соли, влить коньяк и взбить до посветления и пышности массы. Добавить яйцо и снова взбить. В три приема всыпать просеянную с разрыхлителем муку, чередуя ее с молоком, и замесить тесто. Распределить тесто ровным слоем поверх фруктов и выпекать при температуре 170 °С около 20 минут до золотистого цвета. Провести вдоль кромки пирога ножом и перевернуть готовый пирог на тарелку или подать в сковороде.

Яблочный пандауди

- *Мука – 150 г*
- *Сахар – 175 г*
- *Яблоки – 800 г*
- *Сливочное масло – 150 г*
- *Яблочный сидр – 150 мл*
- *Лимонный сок*
- *Разрыхлитель – 1 ч. л.*
- *Корица – 1 ч. л.*
- *Кардамон молотый – ¼ ч. л.*
- *Сливки жирные – 2 ст. л.*
- *Кукурузный крахмал – 3 ст. л.*
- *Соль – 1 ч. л.*
- *Патока – 2 ст. л. (по желанию)*

1. Просеять муку с разрыхлителем и высыпать в чашу блендера. Добавить 1 ст. л. сахара, щепотку соли и 130 г охлажденного сливочного масла, нарезанного кубиками. Измельчить в крошку. Влить 3 ст. л. ледяной воды и замесить крутое тесто. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

2. Яблоки разрезать на четыре части, очистить и удалить семена, нарезать дольками.

3. В большой чугунной сковороде диаметром 27 см растопить оставшееся сливочное масло. Добавить дольки яблок, 150 г сахара, яблочный сидр (или яблочный сок), пряности, 1/2 ч. л. соли, лимонный сок и крахмал. По желанию можно добавить 2 ст. л. патоки. Перемешать все и на слабом огне тушить около 10 минут.

4. Разогреть духовку до 190 °C. Охлажденное тесто раскатать в прямоугольник толщиной 5 мм и нарезать квадратами со стороной 2 см. Выложить квадраты теста внахлест на яблоки в сковороде и с помощью кисточки смазать сливками. Выпекать в разогретой духовке 20 минут. Вынуть сковороду из духовки, ложкой прижать тесто, чтобы оно погрузилось в яблочный соус, и запекать до золотисто-коричневого цвета еще 10–15 минут.

5. Подавать пандауди теплым, в глубоких мисках, с ванильным мороженым.

Яблочная карамельная страта

- *Молоко – 1 л*
- *Сливки жирностью 33 % – 300 мл*
- *Яйца – 3 шт.*
- *Яичные желтки – 6 шт.*
- *Яблоки – 5 шт.*
- *Багет – 400 г*
- *Сахар – 200 г*
- *Масло сливочное – 70 г*
- *Лимонный сок – 2 ст. л.*
- *Корица – 1½ ч. л.*
- *Мускатный орех – щепотка*
- *Соль – щепотка*
- *Экстракт ванильный – 1 ч. л.*

1. Миксером смешать 500 мл молока, 3 яйца, 50 г сахара и сливки до однородной консистенции. В плоскую большую миску выложить ломтики багета (слегка черствого) и залить молочной смесью.

2. Яблоки очистить, удалить семена и разрезать на 4 части. Растопить в большой сковороде сливочное масло и выложить яблоки. Поставить в нагретую до 180 °С духовку на 12–15 минут. Яблоки должны стать мягкими и подпечься. Вынуть яблоки из

духовки. Посыпать 50 г сахара, корицей, мускатным орехом и полить лимонным соком. Перемешать и вернуть в духовку на 5 минут (яблоки должны карамелизироваться, а сахар расплавиться).

3. Вынуть сковороду с яблоками из духовки и выложить в нее размоченные кусочки багета. Полить оставшейся молочной смесью и поставить в духовку на 35 минут. Страта должна подняться и покрыться золотистой корочкой.

4. Приготовить ванильный соус. Довести до кипения 500 мл молока с ванильным экстрактом. Желтки смешать с сахаром и развести горячим молоком. Поставить емкость со смесью на слабый огонь и варить, постоянно помешивая, пока соус немого не загустеет. Соус охладить, полить им страту и подавать.